

Ю.М.ИВАНОВ

ДИАНЕТИКА И ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Ю. М. ИВАНОВ

ДИАНЕТИКА И ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО



Москва 1995

ББК 53.57
И 20

Ю.М. Иванов.
Дианетика и духовное целительство. — М.: «Маги и К°», 1995. — 352с.

Книга посвящена современным целительским методам, устраняющим причины ненормального поведения людей и психоматических заболеваний. Особое внимание уделяется дианетике, экстрасенсорике, а также духовному целительству.

Книга может быть использована в качестве практического руководства.

Для широкого круга читателей.

И $\frac{1910000000 - 04}{49\ (\Phi\text{-}04) - 95}$ Без объявл.

ISBN 5—88061—005—4

ВВЕДЕНИЕ

Невероятно напряженная и стрессовая ситуация нынешней жизни нашего общества откладывает свой отпечаток на человека, его поведение, состояние его психического и физического здоровья.

Отсюда поступки, которые доставляют много неприятностей ему самому и окружающим, физические страдания, причины которых ему неведомы, необъяснимый страх и вызванное им самоунижение.

Как всего этого избежать? Какими методами излечиться? Где найти ответ на внутренние страдания души?

Издательство «Маги и К°» вместе с автором Ю.М. Ивановым, выпустив данную книгу, сделало попытку помочь вам в этом, уважаемые читатели.

Современные целительские средства, а именно о них идет речь, позволяют человеку избавиться от нерациональных поступков и решений, хронических психоматических заболеваний, страха и самоунижения. Эти средства позволяют решить не только свои жизненные проблемы, но и использовать их для оказания помощи другим.

Раздел 1

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ОТКЛОНЕНИЙ ОТ НОРМЫ В ПОВЕДЕНИИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Глава 1

ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ В ПОВЕДЕНИИ, В ПСИХИЧЕСКОМ И ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ, ЕСЛИ У НЕГО ЕСТЬ ЗАПИСИ В ПРИЧИННЫХ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СТРУКТУРАХ

1. ЧТО ТАКОЕ ЗАПИСИ

Человек состоит из семи тел разной частоты вибрации, разной плотности (степени материальности). Эти тела как бы входят в друг друга и из-за разности частот вибрации существуют в разных плоскостях (планах) существования. Физическое тело ощущается всеми органами чувств так же, как и окружающая человека обстановка. Остальные тела для большинства людей не ощущаются

физическими органами чувств, имеют информационно-энергетическую структуру и в совокупности представляют собой так называемое биоэнергетическое поле (выступающее за пределы физического тела биополе называется аурой). В пределах биополя существуют структуры сознания, подсознания и причинно-кармическая структура.

Физическое, эфирное, ментальное и астральное тела — временные, не являющиеся составными частями вечной души человека. Человек живет и проявляет свою деятельность в нескольких планах-плоскостях: в физическом плане — своими поступками, в астральном — своими желаниями, в ментальном — своими мыслями. Для каждого из этих миров человек обладает соответствующим телом или проводником сознания из материала этого мира, который служит ему средством познания этого мира и общения с ним. Он пользуется этими проводниками в течение определенного времени (в течение определенной жизни на Земле), а когда он перестает нуждаться в них, отбрасывает их прочь.

Пятое, шестое и седьмое тела в совокупности образуют вечную часть человека, его душу: пятое тело — казуальное (оккультисты называют его причинным телом или Причиной), шестое тело — тело духовного разума (надсознания, ведующего интуицией и являющегося, по существу, составной частью подсознания), седьмое тело представляет собой частицу — Абсолюта непосредственно наше высшее «Я».

Все, что происходит с человеком в жизни, записывается подсознанием в своих структурах в определенные блоки памяти (запись производится по всем каналам органов чувств). В трех случаях подсознание осуществляет запись информации в особых блоках памяти.

В первом случае речь идет о мыслях, эмоциях и поступках, имеющих не нейтральный, а явно

выраженный положительный или отрицательный характер (по отношению к другим людям или к себе); а так как перечисленное относится к силам, создающим карму, то все это записывается в причинное тело, образуя тем самым причинно-следственные информационные потоки (кармические связи), действующие в причинном плане.

Во втором случае речь идет о факторах, являющихся причинами ненормального, нерационального поведения человека и его психосоматических заболеваний. Эти факторы записываются подсознанием одновременно в причинное тело в виде источников причинно-следственных информационных потоков и в астральную (невечную) часть биополя в виде уплотнений структуры ауры и чакр (факторы, не содержащие физической боли и больших болезненных эмоций, записываются в ментальное тело биополя; а факторы, содержащие физическую боль или большие болезненные эмоции, записываются в совокупность эфирного, ментального и астрального тел). Указанные уплотнения в астральной части биополя структурно представляют собой капсулы, в которых закупорено то или иное количество жизненной энергии в зависимости от силы эмоций, содержащихся в факторах (чем больше сила эмоции, тем больше жизненной энергии закупоривается в записях). Записи в виде уплотнений — капсул действуют на организм человека двояко:

— во-первых, они искажают структуры ауры и чакр в определенных частях биополя, вследствие чего изменяются (уменьшаются или прекращаются) потоки энергии в ауре и чакрах, а это влияет на структуры физического тела, что в совокупности определяет отклонения от нормы в поведении и те или иные психосоматические заболевания. Причем реализация записей на физическом уровне в виде отклонений от нормы в поведении и

психосоматических заболеваний осуществляется при рестимулирующих условиях, то есть в момент, когда окружение бодрствующего, но усталого или расстроенного человека напоминает содержание записи (тембр голоса беседующего с вами человека похож на тембр голоса человека, звучащего в записи; или обстановка комнаты очень похожа на обстановку комнаты, запечатленной с помощью зрительного канала в записи и так далее). Записи в биополе могут сколь угодно долго «спать» и только при появлении определенного рестимулятора в виде человека или обстановки на фоне пониженного жизненного тонуса могут реализоваться в жизни в виде аберрированного поведения (отклонения от нормы) или психосоматических заболеваний (или того и другого одновременно);

— во-вторых, они истощают энергетику человека, снижая его жизненные тонус, так как для поддержания структуры каждой записи в виде уплотнений — капсул требуется постоянный приток энергии из общей структуры биополя.

В третьем случае речь идет о факторах, не содержащих физической боли и больших болезненных эмоций (а содержащих в той или иной степени душевное неудобство) и не вызывающих причинно-следственных связей. Эти факторы записываются в астральное тело биополя и записи этих факторов вступают в энергетическую связь с записями, содержащими физическую боль или большие болезненные эмоции, по признаку схожести содержания. Поэтому, когда стирают записи, содержащие физическую боль или большие болезненные эмоции (инграммы), то автоматически стираются и записи указанных факторов (локи).

Хотя локи не являются причиной аберрраций и психосоматических заболеваний, они так же, как и инграммы, истощают энергетику человека. Поэтому стирание локов полезно, ибо оно возвращает

в биополе человека закупоренную в записях локов жизненную силу, поднимая жизненный тонус человека.

Ниже дается таблица, в качестве обобщения вышеизложенного относительно записей, являющихся причиной ненормального поведения и эмоционально обусловленных заболеваний, в том числе и психосоматических.

Виды записей	NN	Название записей	Содержание записей	Примечание
1	2	3	4	5
1. Записи, не содержащие физической боли и больших болезненных эмоций (эти записи являются причиной эмоционально обусловленных заболеваний)	1	Эффект внушения	Многократно повторенная словесно внушенная идея	
	2	Элементы «органической речи»	Самовнушенная словесная идея, в виде стандартной фразы, выражающей жалобу на всякие неприятности.	
	3	Конфликт	Образ-картинка события или совокупности событий, в течение которых происходило подавление эмоций.	
	4	Мотивация	Образ-картинка события или совокупности событий в детстве, характеризующихся отсутствием родительской ласки, ведущем к цепочке следствий: комплекс неполноценности — мотив самозащиты — болезнь для вызова сочувствия у окружающих.	
	5	Идентификация	Образ-картинка события или совокупности событий (обычно в детстве), характеризующихся сильным влиянием близких родственников или интересных окружающих людей, ведущем к цепочке следствий: копирование указанных людей — приобретение болезней этих людей	

1	2	3	4	5
2. Записи, содержащие физическую боль или большие болезненные эмоции (эти записи являются причиной отклонений от нормального поведения и хронических психосоматических заболеваний)	6	Инграмма физической боли	Образ-картинка события, характеризующегося наличием физической боли и состоянием бессознательности (пониженным уровнем сознания или полной потерей сознания).	
		Виды инграмм физической боли:		Деление на виды инграмм физической боли определяется их словесным содержанием
		инграмма контрвыживательная		В контрвыживательной инграмме фразы блокируют действие средств, способствующих повышению жизненного тонуса, и работают в направлении, не ведущем к основной жизненной цели человека.
		инграмма, способствующая выживанию		В инграмме способствующей выживанию фразы кажутся способствующими выживанию человека; но эмоциональная окраска этих фраз, а также присутствие в инграмме боли делают эту инграмму (как любую другую инграмму) аберрирующей, то есть человек при рестимулирующих условиях в своем поведении и самочувствии отклоняется от нормы.
		инграмма сочувствия (одновременно она является инграммой, способствующей выживанию)		Содержание инграммы сочувствия характеризуется тем, что в нем человек на фоне болезненного состояния (чаще всего в детстве) получает в словесной форме от какого-либо человека сочувствие и заверения в защите от жизненных невзгод, в результате чего в подсознании человека закрепляется уверенность в том, что для его выживания необходимо присутствие этого человека, а для удержания этого человека («защитника») рядом нужно состояние болезненности. Следствием такой инграммы являются хронические психосоматические заболевания.

1	2	3	4	5
	7	Инграмма болезненных эмоций	Образ-картинка события, характеризующегося жестокой, приводящей в шоковое состояние, потерей или угрозой потери чего-либо (образ содержит такие эмоции, как гнев, страх, горе, апатия).	
3. Записи не содержащие физической боли, больших болезненных эмоций и не вызывающие причинно-следственные связи	8	Лок	Образ-картинка события, при котором человек испытывает душевное неудобство (резкий разговор с начальником, неприятная встреча с каким-либо человеком и так далее), не содержащее физической боли и больших болезненных эмоций Лок называется первичным, если содержание события (на фоне усталости или недомогания) похоже на содержание (по обстановке, по содержанию произносимых кем-либо фраз, по тембру голоса, по запаху) какой-либо инграммы	Лок не является аберрирующим, не является причиной отклонений от нормы в поведении и психосоматических заболеваний. Его следствием может быть только включение инграммы, содержание которой похоже на содержание лока (то есть рестимуляция инграммы) и снижение уровня энергетики человека.

2. ЛЕЧИТЬ И ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО ВОЗДЕЙСТВУЯ НЕ НА СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, А НА ЕГО ПРИЧИНЫ

Воздействовать на симптомы заболеваний (питая надежду, что через устранение симптомов можно устранить само заболевание) бесполезно. При работе с заболеваниями нужно прежде всего искать причины и воздействуя на причины (стирая записи) можно устранить заболевания.

Как уже было сказано, причины психосоматических заболеваний и отклонений от нормы в поведении человека записываются в его казуальном (причинном) теле и одновременно, в качестве дублирования, в его астральном плане. В астральном плане (в астральной части ауры биополя и чакрах астральной части биополя) записи, представляющие собой определенные энергетические блоки, хотя и являются дублированием по содер-

жанию записей в причинном теле, связаны с этими записями причинного тела причинно-следственными потоками (так как не может быть несколько причин — причина должна быть одна). Эти причинно-следственные потоки первичные, а так как прерывание первичных потоков устраняет и причину и следствие, то отсюда следует, что работать с записями по их стиранию можно двумя путями:

1) работа с записями в астральном плане биополя человека, то есть работа по стиранию энергетических блоков в биополе, включающем в себя эфирное, ментальное и астральное тела. В этом случае, убирая энергетические блоки, мы прерываем первичные причинно-следственные потоки, и причина (запись в причинном теле) иссякает, исчезает;

2) работа с записями в причинном плане, то есть работа непосредственно с причиной (как говорят «работа в Причине»). Это работа непосредственно с вечной частью человека, с его душой и следовательно она непосредственно соприкасается с кармой и причинно-следственными информационными потоками.

3. ЗАПИСИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ И БОЛЬШИХ БОЛЕЗНЕННЫХ ЭМОЦИЙ

Записи, не содержащие физической боли и больших болезненных эмоций, являются источниками эмоционально обусловленных, в том числе и психосоматических, заболеваний.

Запись «Эффект внушения» осуществляется подсознанием за счет свойства человеческого сознания — внушаемости. На этом свойстве основываются процессы познания, обучения, воспитания. Многократно повторенная или высказанная кем-либо однажды, но уверенным тоном, причем лицом достаточно авторитетным, идея прочно вхо-

дит в подсознание и запечатливается им в виде записи на причинном и астральном планах. Например, многократно повторенная фраза «Ты замечательный, сообразительный, умный мальчик» не останется без следа, но также оставит след в виде записи уверенно сказанное авторитетным лицом: «Ты так устроен — ты всего боишься и всю жизнь будешь бояться».

Запись «Элементы органической речи» производится подсознанием за счет самовнушаемости. Стандартные фразы о неприятностях типа: «Я не могу это переваривать», «Голова раскалывается», «Больно видеть» и так далее — воспринимаются подсознанием как внушение и запечатливаются им в виде записей.

Запись «Конфликт» включает в себя подавленные эмоции в виде агрессивности, злобы, а также чувство вины. Чаще всего такое подавление эмоций и чувств возникает в результате противоречий между желаниями и мечтами человека и его сознательными установками или запретами, налагаемыми на его поведение общественно-социальным укладом.

С помощью записи «Мотивация» подсознание решает вопрос выживаемости, считая, что ущербно чувствующий себя человек может выжить в обществе окружающих людей, вызывая у них сочувствие своей болезненностью.

Человек с такой записью в принципе здоров (хотя его и мучают головная боль или симптомы других недомоганий), но на сознательном уровне он решил, что что-то в его организме происходит не так, как нужно, или скоро так будет происходить и поэтому у него начинают проявляться все симптомы определенной болезни. Часто такой больной после встречи с врачом, утверждающим, что он на самом деле здоров, приходит к другому врачу (из числа тех, кто научился с сочувственным

видом выслушивать таких больних и назначать лечение в виде каких-то имитаторов лекарств) и, таким образом переключившись на удовлетворение своих потребностей (ибо как уже было сказано таким людям хочется сочувствия и внимания), вскоре снова вступает в строй, так и не поняв, что его лечение было имитацией лечения и его заставили поверить, что к нему вернулось здоровье, хотя из здорового состояния он и не выходил.

Описанный случай выздоровления мнимого больного с записью «Мотивация» возможен только на начальном этапе действия такой записи. На последующих этапах действия записи, когда человек уже увлекается ролью больного, целителю, для того чтобы избавить человека от этой роли, нужно иметь дело непосредственно с записью, то есть стирать запись (используя методы, о которых речь будет идти ниже).

Следует учесть, что существуют еще две разновидности записи «Мотивация»:

1) мотивация, основанная на усталости. В этом случае болезнь является средством отдыха, особенно тогда, когда человек в течение определенного времени много работал и не получал в достаточной степени от своих друзей и близких внимания и любви. Конечно, в этом случае первым шагом (а часто и этого бывает достаточно) в стирании записи является: взять отпуск или, может быть, несколько дней за свой счет; или попросить у близких большего к себе внимания. Но если с отпуском или вниманием близких ничего не получается, такой человек просто заболевает (хорошо еще если на несколько дней, но болезнь может растянуться и на продолжительное время) и, лежа в постели, вызывает к себе любовь и внимание;

2) мотивация, основанная на серьезных изменениях в жизни. Это может быть коренное, круто меняющее весь устоявшийся стиль жизни измене-

ние (или же весьма напряженная предстоящая работа); но это может выражаться и как поток благоприятных для человека событий (повышение в должности, получение наследства, большой успех в бизнесе и так далее). В первом случае подсознание, привыкшее к устоявшемуся ритму жизни, чувствует угрозу выживания в случае крутого изменения образа жизни и поведения и поэтому применяет меры в виде болезни, а также травм и различных инцидентов, часто связанных с авариями (человек может сильно порезать палец, упасть и сломать руку или ногу, попасть в аварию и разбить машину, поссориться с близкими людьми и так далее). Во втором случае, когда у человека все дела складываются самым счастливым образом, его подсознание, воскресив некоторые картины его детства, может решить, что человек не заслуживает плывущих в его руки благ и поэтому отсечет его от этих благ, чаще всего решив, что нужно заболеть (например, на ближайшее время назначена деловая встреча, призванная подтвердить серию ваших успехов в бизнесе, но вы вдруг чувствуете, что у вас неожиданно поднялась температура или вдруг появились боли в области сердца и вы вынуждены не пойти на эту встречу).

Если целитель понял при анализе состояния пациента, что имеет дело с одной из двух разновидностей записи «Мотивация», он должен сделать следующее:

1) определить (или подтвердить свою версию), что пациент конкретно хочет извлечь из своей болезни; вернее, что он хочет получить от окружающих, находясь в болезненном состоянии, и желает ли он на самом деле избавиться от болезни;

2) посоветовать пациенту сделать попытку получить желаемое открытым путем, поговорив о своем желании с теми, кто может в какой-то степени удовлетворить его желания. Даже

уклончивый ответ типа «Я могу посочувствовать тебе, но извини, я сейчас должен идти в гости» может способствовать исчезновению болезни, так как пациент открыто сказал правду и себе, и человеку, с которым связаны его желания. Если этот открытый путь не помогает в достаточной степени, чтобы избавиться от болезни, нужно посоветовать пациенту приказать болезни уйти, внушив себе, что он владеет своим внутренним пространством, являясь там главным существом и каждое его слово является законом; он владеет болезнью (а не она им), поэтому, если он отчетливо и уверенно прикажет ей уйти, она уйдет. Если же заболевание происходит в период серьезных изменений в жизни или перед серьезной трудоемкой работой, целитель должен посоветовать по-хорошему договориться со своим телом. Примерно в таком духе: «Мой милый друг, мне кажется, ты боишься предстоящей серьезной работы (или серьезных перемен в моей жизни) и поэтому хочешь заболеть в полную силу. Но я не могу позволить себе заболеть сейчас, ибо предстоящая работа (или «проходящие сейчас перемены») для меня важна и ее нужно выполнить в срок. Поэтому давай договоримся о следующем: я обещаю тебе несколько дней отдыха после того, как работа будет выполнена, а ты не заболеешь, пока работа не будет готова». Можно написать свое имя на календаре соответственно тем нескольким дням, когда предстоит отдых. Нужно заметить, что тело в течение дней отдыха скорее всего не захочет болеть: ему будет неинтересно в дни отдыха лежать в немощном состоянии.

Запись «Идентификация» является отражением особенности детского поведения, заключающегося в копировании поведения взрослых или, другими словами, это, по существу, психологическая производная горячей детской любви к какому-

либо человеку (чаще всего к одному из родителей). Но не всегда такое копирование благотворно, ибо, во-первых, человек, которого копирует ребенок, может руководствоваться в своем поведении (осознанно или неосознанно) низкими этическими нормами, что соответствующим образом в дальнейшем сказывается на поведении ребенка, а во-вторых, копирующий ребенок перенимает не только манеры и привычки, но и заболевания. Поэтому, например, не стоит удивляться и искать какие-то сложные причины ожирения сына, если его любимый и уважаемый отец обладает достаточно солидным весом.

Эмоционально обусловленные заболевания при всем своем разнообразии характеризуются общим набором чувств, внутренних ощущений. Почти неприменный компанент психического расстройства — тревога, беспричинные страхи. Кроме того, эмоционально обусловленные заболевания могут сопровождаться комплексом неполноценности, близким к нему по сути комплексом бедности, чувством вины. Психосоматические заболевания, как известно, носят функциональный, а не структурный характер (хотя такое заболевание может впоследствии стать причиной структурных изменений в организме). Приведем весьма неполный перечень психосоматических заболеваний: простуда, астма, аллергия, бронхит, туберкулез легких, язва желудка, избыточный вес, геморрой, болезни желчного пузыря, колиты, мигрень, сахарный диабет, эпилепсия, наркомания, алкоголизм, фригидность, импотенция, бесплодие у мужчин и у женщин. При лечении психосоматических заболеваний большое значение имеет непосредственно сама диагностика. Целитель посредством определенного метода (чаще всего с помощью маятника) предлагает подсознанию пациента ответить на вопрос: «Болезнь носит психосоматический харак-

тер?» В случае утвердительного ответа такого рода подсознательное признание есть уже первый шаг к выздоровлению.

4. ЗАПИСИ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ ИЛИ БОЛЬШИЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ЭМОЦИИ

1. Для того чтобы понять действие инграммы на поведение человека и на его физическое и психическое состояние, важно знать некоторые особенности «характера» подсознания, вернее той части подсознания, которая ведает записями, и, в частности, инграммами (Р. Хаббарт назвал эту часть ума «реактивным умом»). Особенности эти следующие:

а) своеобразный инфантилизм: словесная информация в инграмме воспринимается буквально. Например, фраза «Я просто схожу с ума», произнесенная кем-то в инграмме, воспринимается действительным признанием в утрате рассудка. Причем подсознанием эта фраза адресуется носителю инграммы, вне зависимости от того, кем в инграмме эта фраза была произнесена и о ком шла речь. Поэтому после рестимуляции инграммы человек будет себя вести или будет себя чувствовать соответственно буквально понятому реактивным умом словесному содержанию инграммы (в указанном примере он может ощущать утрату рассудка);

б) предпочтение к «победной» личности: когда инграмма рестимулируется, реактивный ум заставляет тело реагировать так, как будто оно принадлежит тому человеку, который победил в подобной ситуации, то есть в данной инграмме. Ведь реактивный ум якобы заботится о выживании и для него предпочтительнее личность (вэйланс) победная, чем личность, испытавшая боль, хотя эта личность является носителем инграммы. Предположим, что в инграмме мальчика — он был избит своим отцом на фоне его восклицаний: «Я

научу тебя слушаться меня!» — победил здесь отец. И когда через какое-то время (могут пройти и годы) эта инграмма будет рестимулирована каким-либо действием, допустим со стороны ребенка, этот бывший мальчик, ставший отцом, будет драматизировать (дублировать содержание инграммы или другими словами аберрированно себя вести) победную личность, то есть вэйланс отца: попытается избить своего ребенка и будет кричать о том, что научит его слушаться (как это делал отец в инграмме).

Что происходит, если драматизации (аберрированному поведению человека, возникшему после рестимуляции инграммы) что-то будет мешать? Это может быть вмешательство и осуждение окружающих людей, большая боязнь выйти за рамки общественно-социальных норм поведения и что-то другое. В этом случае человек, находящийся в состоянии рестимулированной инграммы (а состояние рестимулированной инграммы или драматизация — это поведение и оно может продолжаться довольно-таки длительное время при наличии постоянных рестимуляторов), но не имеющий возможности выполнить функции победного вэйланса, вынужден возвратиться в свой вэйланс; но этот вэйланс проигрышный: с болью, ударами и так далее (в приведенной выше драматизации инграммы вместо избиения ребенка человек должен упасть на пол, почувствовать боль от ударов и пинков и чувствовать желание кого-то слушаться). Если эта ломка драматизаций постоянна в течение довольно-таки продолжительного времени, человек становится больным.

2. В инграмме присутствуют все ощущения. Два из них — это то, что в наибольшей степени характеризует записываемое в инграмме событие — это физическая боль и болезненные эмоции; третье — органические ощущения, то есть состояние организма в момент инграммы, характеризуемое сни-

жением уровня сознания («аналитического ума», по Хаббарту). Любая инграмма содержит информацию, что аналитический ум в большей или меньшей степени отключен. Поэтому всякий раз, когда инграмма рестимулируется, снижается уровень сознания, то есть определенное количество аналитической силы отключается. И вот этот фактор важен для понимания механизма отклонения от нормального поведения (аберрации). В самом деле, упомянутое отключение аналитической силы (снижение уровня сознания) во время включения инграммы сопровождается чувством сонливости, вялости, тупости (а иногда и ощущением нервозности, ярости или страха). И на этом фоне инграмме не составляет труда заставить организм действовать соответственно команде, заложенной в ней (соответственно буквальному смыслу фразы, произносимой кем-то в этой инграмме). А так как в инграмме фразы связаны с физической болью или большими болезненными эмоциями, то эти фразы-команды в основном носят негативный характер, что и определяет в поведении человека отклонение от нормы.

3. Рестимуляция инграммы может быть большей или меньшей. При малом количестве рестимуляторов (из окружающей среды) инграмма может включиться не на полную мощность, а при большом количестве рестимуляторов инграмма включается в полную силу. Но в любом случае все содержимое инграммы вступает в действие (ощущения, фразы-команды).

4. Инграмма по воле реактивного ума действует так, будто она впаивается в регулятор жизненных функций. Имеется в виду то, что момент включения инграммы является моментом постоянного подсоединения ее к действующему механизму организма (по аналогии: аналитический ум не

пользуется «постоянным подсоединением», и мыслительный процесс по его воле может быть включен и выключен). То есть, по существу, инграмма — это отработанный подсознанием шаблон, полностью подключаемый при определенных условиях к структуре организма и функционирующий как условный рефлекс (без всякого согласия сознания). Это говорит о том, что реактивный ум выступает в роли грубого защитного устройства: при опасных для организма ситуациях собирается отдельно вся необходимая информация, а позже, в аналогичной ситуации при наличии рестимулирующих факторов отключается в целях якобы безопасности аналитический ум (снижается уровень сознания), так как подсознание считает виновным в угрозе организму именно аналитический ум, и организм продолжает действовать автоматически соответственно указанной выше информации.

5. Если инграмма включена определенными рестимулирующими условиями и эти условия продолжительное время не изменяются, она остается в хронической рестимуляции. Это означает постоянное частичное отключение аналитической силы (отсюда постоянное ощущение вялости, сонливости, тупости, а также ощущения нервозности, страха) и, естественно, постоянное аберрированное поведение; добавим сюда и хронические психосоматические заболевания.

Инграмма может диктовать всевозможные процессы, которые могут происходить в жизни: она в состоянии диктовать характер мыслительного процесса, веру, мнение, действия всех видов.

6. Количество инграмм человека может в некоторых случаях не соответствовать уровню снижения аналитической деятельности и степени аберрированности поведения. Это может быть при условии, что инграммы, которые человек имеет,

никогда не были включены; но даже если они были включены, он может находиться в среде, где мало рестимуляторов. При таких условиях выживаемость человека может быть достаточно высокой (он обладает достаточно хорошим самочувствием и у него отсутствуют аберрации).

Если же инграммы человека включены и он живет среди множества рестимуляторов, его состояние может меняться от нормального до безумного.

7. Человек, имеющий инграммы, непредсказуем. Никто, и он сам в том числе, не знает, какие инграммы он имеет, какие рестимуляторы встретятся и в какой ситуации. Сегодня этот человек ведет себя нормально, а завтра может совершить совершенно нелепый поступок.

8. Если кто-то знает рестимуляторы другого человека (слова, тон голоса, музыку — все что угодно, что записано реактивным умом как составные части инграмм), он может отключить аналитическую силу другого человека или даже заставить его потерять сознание.

Многие знают людей, с которыми они чувствуют себя тупыми. Это объясняется двумя причинами и обе связаны с инграммами: а) рестимулируется какая-то инграмма и вне зависимости от того, какая инграмма рестимулирована, снижается уровень сознания (часть аналитической силы ума отлючается); б) наличие в рестимулированной в данный момент инграмме фразы о тупости.

Такое воздействие на человека с помощью заранее известных рестимуляторов напоминает кнопочный механизм. Скорее всего, такой кнопочный механизм используют гипнотизеры: они добиваются успеха, когда, говоря о сне, рестимулируют инграмму, содержащую слово «сон» (или «спать») и таким образом отключают аналитическую силу.

Общество в целом тоже подвержено аналитическому отключению в той или иной степени из-за

рестимуляции инграмм. В качестве примера: отмечается какая-то годовщина трагических событий в жизни общества, в результате чего рестимулируются инграммы многих людей.

9. Близкие родственники могут постоянно рестимулировать инграммы друг у друга, так как они могут иметь много общих инграмм. Роды — одна из самых характерных инграмм с этой точки зрения: мать и ребенок получают одинаковую инграмму, которая отличается для каждого из них только местом расположения боли и глубиной бессознательности (снижения уровня сознания); все остальное содержимое инграммы у них одинаковое — что говорят врачи, сестры и другие люди, а также все аттрибуты окружающей обстановки записываются у ребенка так же, как и у матери. Поэтому не только голос матери может рестимулировать инграмму рождения в ребенке, а это в свою очередь может рестимулировать инграмму родов у матери, но даже и какая-то деталь окружающей обстановки при родах (например, стук захлопывающейся двери) может стать причиной драматизации обоих одновременно, вызывая соответствующие эмоции (которые могут быть в виде страха, враждебности или апатии).

Если иметь в виду, что у матери и ребенка помимо инграммы родов достаточно много общих инграмм (полученных чаще всего в период беременности матери) и достаточно много общих рестимуляторов, то понятно, что возникающие впоследствии жизненные ситуации могут заставить их страдать от инграмм одновременно весьма часто.

10. Аберрирующее действие инграмм определяется прежде всего определенными фразами, произнесенными кем-то в этих инграммах. Причем некоторые фразы в инграммах носят такой аберрирующий характер, что образуется, по словам

Хаббарта, своего рода паразитическая цепь наподобие электрической («демоническая» цепь) между записью (инграммой) и частью (секцией) аналитического ума. По своему воздействию на разум демоническая цепь («демон») похожа на постороннее существо и отрицательно влияет на человека не только тем, что поведение человека после рестимуляции инграммы делается сильно аберрированным, но и тем, что аналитический ум сильно истощается, ибо из-за паразитических цепей значительная часть аналитического ума исключается из аналитической деятельности (всевозможных расчетов и мышления). «Демон» озвучивает мысль и дает различного вида сложные советы, как самый настоящий собеседник. Если люди слышат голоса, то, очевидно, «демон», говорящий «извне», имеет своего рода проводку, подключенную к контактам воображения.

Одна из паразитических цепей образуется в хронической рестимуляции инграммой, содержащей слова типа «должен слушать меня». Пример такой инграммы: на фоне того, что ребенок без сознания, отец в ярости кричит, обращаясь к матери, что она должна слушать только его и никого больше. Весьма распространен в обществе демон, заставляющий человека думать вслух, то есть выражать свои мысли речью, что очень замедляет мышление; в этом случае в соответствующей инграмме содержится фраза типа «Стой здесь и слушай меня». Часто встречается так называемый командный демон, исходящий из инграммы, содержащей любую комбинацию слов, взывающих к послушанию; а так как человек при реализации инграммы входит в победный вэйланс, он при хронической рестимуляции инграммы все время поучает и командует. При «демоне-критике» в инграмме содержатся слова типа «ты меня всегда критикуешь».

Наиболее опасный вид демона образуется из инграммы, в которой функционирует личность, кажущаяся мужественной, способная выполнить любые желания и разрешить любые вопросы; и эта личность словесно утверждает, что человек (носитель инграммы) находится в его руках. В этом случае человек может превратиться в совершенно безвольное, легко управляемое существо.

Существуют демоны, прячущие информацию и не разрешающие что-либо высказывать или сделать. Такими демонами может быть заторможена любая способность: фраза в инграмме «Ты ничего не видишь» может испортить зрительный канал (человек, переживая событие инграммы, не ощущает зрительно этого события) и даже органическую способность видеть (близорукость или косоглазие); фраза «Ты ничего не слышишь» перекроет звуковой канал, а также может повлиять на слух; фраза «Ты ничего не чувствуешь» прекращает канал боли и осязания; фраза типа «Ты ничего не соображаешь» делает человека тупым. «Никогда не говори нет», записанное в инграмме, может иметь очень неприятные последствия для человека, ибо он в дальнейшем после рестимуляции инграммы, никому не сможет сказать «Нет». Демон, созданный одной из фраз «Молчать», «Тебе нельзя разговаривать», «Никогда так не отвечай старшим», может сделать человека заикой.

11. Разница между контрвыживательными инграммами и инграммами, способствующими выживанию (инграммами сочувствия), в том, что контрвыживательная инграмма способствую торможению динамик (факторов выживания, обозначающих стремление человека к выживанию), рассеиванию их, а инграмма, способствующая выживанию, обещает помочь при болезненных состояниях носителя инграммы (но на самом деле не помогает, что в общем-то исходит из сущности инграммы).

Пример контрвыживательной инграммы: в содержимом инграммы есть фраза, сказанная кем-то «Вы все против меня», там же — запись стука молотка. Впоследствии (может быть через много лет) инграмма включается. В какой-то момент человек в усталом состоянии слышит стук молотка, видит сына, работающего молотком, ищет и находит, что его сердит, и начинает говорить, что сын против него (сын является здесь ассоциативным рестимулятором). Если инграмма низкого эмоционального тона (уровень жизненного тонуса в момент записи инграммы был низок), он может в апатии даже заплакать, говоря, что все против него.

Схема инграммы сочувствия следующая (с точки зрения реактивного ума — носителя инграммы): кто-то за мной ухаживал, когда я был болен — мне нужно, чтобы кто-то за мной ухаживал — я должен быть болен. То есть инграмма настаивает, что человек должен быть болен для выживания (хотя со здравой точки зрения это нелепо), поэтому эта инграмма, по существу, ведет к хронической психосоматической болезни. Пример инграммы сочувствия: ребенок болеет, какой-то человек говорит: «Мой милый, я помогу тебе; я буду с тобой, пока ты болен». Впоследствии, в какой-то момент жизни инграмма рестимулируется, причем рестимуляция может быть осуществлена голосом или запахом, похожим на голос или запах человека, произнесшего в инграмме слова утешения и поддержки (то есть это может быть даже другой человек, не участвующий в инграмме). И эта рестимулированная инграмма требует, чтобы человек был болен (так же как был болен во время получения инграммы).

Несколько обособленно от инграммы физической боли стоит инграмма болезненных эмоций (инграмма потери). Серьезные потери, шоковое

состояние «замуровывают» эмоции в инграмме. Это означает, что значительная часть жизненной силы оказывается подавленной в инграмме потерь, в результате чего человек уже не обладает прежней энергией, и постепенно силы его иссякают.

12. Значительную часть инграмм человек получает тогда, когда он находится еще в утробе матери.

5. ЗАПИСИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ, БОЛЬШИХ БОЛЕЗНЕННЫХ ЭМОЦИЙ И НЕ ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ

Лок представляет собой внезапную потерю спокойствия, душевные мучения вследствие какого-либо инцидента (без физической боли и серьезных эмоциональных зарядов), как правило, рестимулирующие определенную инграмму. Другими словами, лок — это момент отключения аналитического ума, когда рестимулирующие обстоятельства или рестимулирующий человек нарушили душевное равновесие.

Не стоит тратить времени на стирание локов: во-первых, потому, что у любого человека тысячи локов и их стирание займет огромное количество времени, а во-вторых, локи стираются автоматически при стирании инграмм. Но стирать запись совсем свежего, последнего лока имеет смысл (чтобы оперативно улучшить морально-психическое состояние); вернее, не стереть, а сократить эмоциональный заряд, содержащийся в локе. Как это сделать? В этом отношении интересна методология американского психолога Харви Джекинса.

Джекинс предлагает в случае возникновения моментов, характеризующихся душевными мучениями вследствие определенных инцидентов, не

блокировать выход эмоциональной энергии (не нужно говорить человеку «не нужно плакать» или «успокойся»), а постараться способствовать выходу этой эмоциональной энергии через плач или рассказ о происшедшем и своем самочувствии собеседнику, который способен тебя заинтересованно внимательно выслушать. Особенно действеннен как восстановительная процедура рассказ. Внешне эта восстановительная процедура проявляется в следующем виде: 1) плач, 2) дрожь, 3) смех, 4) разрядка в виде проявлений злости, 5) зевота, 6) заинтересованный разговор без повторений.

Глава 2

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ НОРМАЛЬНЫМ, ЕСЛИ ЗАПИСИ В ТОНКИХ ТЕЛАХ ОТСУТСТВУЮТ ИЛИ ИМЕЕТСЯ МАЛАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ЭТИ ЗАПИСИ «ПРОСНУТСЯ» И РЕАЛИЗУЮТСЯ В ТЕКУЩЕЙ ЖИЗНИ

1. КАКИМИ ФАКТОРАМИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Первый фактор — количество рестимулированных записей и, прежде всего, инграмм: чем больше записей рестимулированно, тем больше аберрировано поведение и тем хуже состояние здоровья (хотя, смотря какая инграмма рестимулирована; иногда случается так, что одна инграмма по пагубности воздействия стоит десятка других).

Изначально люди не рождаются плохими. Нет злых, порочных, склонных к разрушению людей, а есть, в принципе, добрые, любящие, склонные к созиданию люди, которые вынуждены поступать как злые, порочные, склонные к разрушению по при-

чине рестимуляции инграмм. Аберрированное поведение, включающее в себя, помимо разного рода разрушающих, но относительно безобидных действий, множество видов сумасшествий, неврозов, психозов, навязчивых идей, представляет собой череду включающихся и выключающихся вэйлансов (из-за того, что: 1) новые инграммы заставляют старые отойти на второй план, 2) что-то во внешних условиях заставляет человека уйти в свой собственный вэйланс). У человека может быть несколько десятков вэйлансов, имеющих свой характер поведения в той или иной инграмме. По существу, именно действием инграмм объясняется во многом наличие множества неприятностей не только у отдельных людей, но и у государства. Тюрьмы, сумасшедшие дома, агрессивность по отношению к другим странам и народам, накопление оружия существуют из-за того, что люди, составляющие общество, не понимают причину своего негативного поведения и негативного мышления.

Второй фактор — уровень жизненных сил, или уровень жизненного тонуса. Чем выше уровень тонуса, тем меньше вероятность включения инграммы, ибо включение инграммы происходит на фоне усталости, ослабленности организма, плохого самочувствия. В то же время уровень тонуса определяет некоторые элементы поведения: способность брать на себя ответственность, обращение с правдой, уровень смелости. В шкале тонусов, разработанной Хаббартом, в диапазоне тонуса от 0 до 4 (условные показатели выживаемости) каждый уровень характеризуется определенным эмоциональным тоном и соответствующим уровнем ответственности, смелости, правдивости: 1) уровень 0,0 соответствует смерти тела; 2) уровень 0,5 соответствует состоянию горя; 3) когда человек еще не опустился до состояния горя, но осознает угрозу приближения потерь в

важных областях жизни, он может находиться в состоянии страха, что примерно соответствует уровню 1,1 (при таком тонусе человек склонен извращать правду со злым умыслом, не способен принимать на себя ответственность и проявляет себя в ответственные моменты как трус); 4) человек, который активно борется против угрозы потерь, находится в состоянии гнева, что соответствует уровню 1,5 (на этом уровне человек может вопиюще и разрушительно лгать, проявлять безрассудную храбрость, обычно разрушительную для него, принимать на себя ответственность, чтобы разрушать); 5) уровню 2,0 соответствует состояние человека, в котором он лишь подозревает, что потери могут произойти, что можно назвать еще состоянием раздражения (на таком уровне человек может брать на себя ответственность для достижения личных целей, изменять правду, чтобы втиснуть ее в рамки антагонизма, совершать безрассудные выпады против опасности); 6) для уровня 2,5 характерно состояние скуки (человек на этом уровне тонуса может вести себя неискренне, пренебрегать фактами, может во многих случаях пренебрегать опасностью, хотя храбрецом его назвать трудно, ведет себя слишком легкомысленно и доверять ему в принципе нельзя); 7) на уровне 3,0 человек характеризуется консервативным, осторожным отношением к жизни, но он движется к своим целям (человек осторожен в утверждении правды — возможна светская ложь, проявляет смелость там, где риск мал, относится к ответственности с пренебрежением); 8) уровень 3,5 характеризуется весельем, а также правдивостью, благоразумным риском при проявлении смелости, способностью принимать на себя и нести ответственность; 9) на уровне 4,0 человек испытывает энтузиазм, он счастлив и полон жизни (у него высокое понимание правды, высокий уровень смелости и неотъемлемое чувство ответствен-

ности на всех динамиках — (динамика — стремление человека или определенных групп людей к выживанию: первая динамика — ради самого себя и всего того, что помогает выживанию, вторая динамика — ради детей, третья динамика — для родственных групп, четвертая — для человечества). Нужно отметить, что на этом уровне тонуса у человека отсутствуют все записи. Инграмм и локов нет, что является результатом определенной работы целителя по их стиранию (Хаббарт назвал человека без инграмм и локов клиром).

У шкалы тонусов есть два аспекта — хронический и острый (кратковременный и сильный). Человек может опуститься до низкого уровня тонуса за несколько минут, а затем вернуться на прежний уровень, но он может опуститься и много лет оставаться на этом уровне не поднимаясь.

2. В ЧЕМ ВЫРАЖАЕТСЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ НОРМАЛЬНЫМ И НЕНОРМАЛЬНЫМ (АБЕРРИРОВАННЫМ) ЧЕЛОВЕКОМ

С учетом морального и духовного состояния современного общества нормальным можно считать (с точки зрения большинства людей современного общества) человека, имеющего тон (тонус) в районе 2,8. Но при определении нормальности человека руководствуются двумя факторами: количеством рестимулированных записей и хроническим уровнем жизненного тонуса (здесь следует сказать, что эти два фактора в общем-то взаимосвязаны друг с другом). Так вот, нормальным человеком следует считать человека без записей (без инграмм и локов), что соответствует положению человека на шкале тонуса в районе 4,0.

В современном мире не так уж много нормальных людей, что дает повод некоторым ученым

всерьез рассуждать о том, что само понятие «нормальности» по отношению к человеческой психике утратило всякий смысл: у каждого человека есть свой «пунктик», каждый грешит то и дело иррациональными поступками, становится жертвой эмоционально обусловленных заболеваний.

Нужно исходить из того, что природа изначально предназначила человеку быть селф-детерминированным организмом (при котором человек может по собственному выбору контролировать окружающую среду или быть ее контролируемым), но определенные факторы (с которыми можно работать и которые можно убрать), а именно команды рестимулированных инграмм, делают человека, по существу, кнопочным механизмом. И эти кнопочные механизмы действуют в семье, на уровне общества. Например, жены могут заставлять воздерживаться мужей (или наоборот) от какого-либо действия или мстить, досаждать им, замечая, что определенные слова или фразы заставляют их морщиться, и затем призносить их в нужный момент (тем самым рестимулируя инграммы). Общество можно контролировать с помощью кнопочных реакций. Люди, отвечающие за сферу развлечений, нажимают целый ряд кнопок для получения аберрированных реакций. Правительства часто используют кнопку (команду в инграмме) «Позаботься обо мне», предлагая людям «хлеб и зрелище». Реклама старается всеми силами вызвать кнопочные реакции. Поскольку эти кнопки просто рестимулируют определенные инграммы (не задевая основания инграмм), они делают людей аберрированными, больными и вообще, в конце концов, приводят к хаосу в обществе.

При анализе разницы между нормальным и аберрированным человеком исходим из двух аксиом Хаббарта о функционировании ума: 1) ум принимает информацию и разрешает проблемы, связанные с вы-

живанием; 2) аналитический ум рассчитывает, основываясь на различиях; реактивный ум рассчитывает, основываясь на тождествах. Согласно первой аксиоме, можно установить, рациональна ли реакция человека при общении с ним. Если девочка входит в состояние испуга и дрожит, когда ее целует в щеку мужчина — это не рациональная реакция (наверняка есть инграмма, содержание которой говорит, что поцелуи мужчин очень опасны). Исходя из второй аксиомы, мы имеем точную мерку для определения нормальности. Рациональность, нормальность заключается прежде всего в способности находить отличия. Чем лучше человек способен находить отличия, тем он более нормален, и, наоборот, чем менее способен человек находить отличия (приближаясь к мышлению тождественности), тем менее он здоров психически. «Все женщины (мужчины) одинаковые», «Я ненавижу женщин (мужчин)», «Я не люблю кошек» — примеры высказываний человека с психическими отклонениями (элементы схожести и тождественности налицо).

Все команды инграмм, по существу, являются аберрирующими, но некоторые команды (типа «Меня все ненавидят», «Все люди плохие», «Для меня теперь все безразлично» ведут к высокой степени ненормальности, то есть, по существу, к сумасшествию. Команды из инграмм типа «Я не знаю, когда это случилось» или «Я не знаю, насколько сейчас поздно» дезорганизуют внутреннее чувство точного времени, разрушают способность ориентироваться во времени, что резко нарушает рациональность мышления человека.

Ниже показана разница между аберрированным человеком и, по существу, идеально нормальным человеком — клиром (человеком, у которого стерты все записи) в двух аспектах: степень способности рассчитывать и количество (уровень) жизненной силы.

	Аберрированный человек	Нормальный человек
1. Степень способности рассчитывать	Как кнопочный механизм реагирует на определенное воздействие окружающей среды в семье и на работе, со стороны средств массовой информации, действий правителей. И эти реакции, делая человека все более аберрированным, приводят к все большему расстройству психики, к болезням (и ко все большему хаосу в обществе, если таких людей в обществе большинство). Значительная часть аналитического ума заимствуется кнопочными паразитическими цепями (как уже говорилось выше, многие команды инграмм образуют так называемые демонические цепи), поэтому процесс принятия решений осуществляется значительно медленней. За счет неправильных данных из инграмм решения принимаются с ошибками. Характерна инверсия (чрезмерное обращение внимания внутрь), состояние аберрированного человека, имеющего команду в инграмме типа «Я должен сделать, я просто обязан сделать, но; возможно, я передумаю».	У человека нет никаких кнопок. Он твердо знает, в чем смысл его жизни и что способствует его выживанию на всех четырех динамиках. Он не является марионеткой в руках неосторожных или подлых людей, ибо все его решения принимаются на основании собственного опыта, проанализированного аналитическим умом. Весь аналитический ум свободен и поэтому производительность ума очень высока (используется весь ум). Ошибочные решения исключены, ибо нет неправильных данных из инграмм (инграммы отсутствуют).
2. Разница в количестве жизненной силы	Значительное количество жизненной силы «сковано» в инграммах	Нехватки жизненной силы нет. Человек пользуется жизненной силой в полной мере

3. ТРИ УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы войти в постоянное состояние нормального человека, нужно стереть все записи, то есть стать клиром. Вероятность выхода из состояния клира на более низкий уровень очень мала, ибо человек на уровне клира мыслит рационально, не принимает неправильных решений и не совершает поступков, не способствующих выживанию.

Можно и не стирать записи, но в таком случае следует довольно высоко поднять хронический уровень тонуса — до района 2,8—3,5, где вероятность включения инграмм невелика. Это делается с помощью определенных оздоровительных систем и методов. При этом следует предпринимать все меры, чтобы не допускать рождения новых записей.

Из вышесказанного следует, что существуют три условия, способствующих созданию и сохранению нормального (неаберрированного) состояния человека:

1) первое условие — ликвидация записей из «тонких» структур человека, являющихся причинами ненормального поведения (а также эмоционально обусловленных и в том числе психосоматических заболеваний);

2) второе условие — поднятие жизненного тонуса до высокого уровня, что значительно снижает вероятность нахождения человека в усталом или болезненном состоянии, являющихся фоном для включения инграмм;

3) третье условие — недопущение (по мере возможности) рождения в своих тонких структурах новых записей.

Раздел 2

ЛИКВИДАЦИЯ ЗАПИСЕЙ ИЗ ТОНКИХ СТРУКТУР ЧЕЛОВЕКА (ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА)

Глава 1

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИАГНОСТИКИ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

1. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЛИКВИДИРОВАТЬ ЗАПИСИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

Запись может быть удалена полностью (стерта) или же сокращена (это относится прежде всего к инграмме: при сокращении из нее удаляется весь заряд эмоций или боль и она остается на постоянно низком уровне аберрирующего материала).

Перед работой по стиранию записей (целительством) необходимо провести диагностику. Диагностика перед непосредственным целительством — это, по существу, работа и сотрудничество с подсознанием. Основная цель диагностики —

определить вид записи, что позволяет подобрать наиболее эффективный метод ее стирания, то есть подобрать определенный метод целительства.

1.1. Средства общения с подсознанием при диагностировании

В качестве средств общения с подсознанием при диагностике используются:

1. Карандаш или ручка, через которые осуществляется автоматическое письмо

Автоматическое письмо, по существу, идеальное средство общения с подсознанием; одновременно оно является одним из самых весомых подтверждений, что подсознание действительно существует. Суть автоматического письма в том, что при определенных условиях подсознание берет под свой контроль мышцы руки, в которой находится пишущий инструмент и достаточно связно излагает свои собственные мысли, свое собственное мнение (а информации у подсознания достаточно, ибо оно все знает о человеке и окружающем его мире не только в этой жизни, но и в других жизнях). Преимущество такого использования подсознания в том, что подсознание, не ограниченное необходимостью лишь отвечать на определенные вопросы, может предложить нашему вниманию все, что само считает наиболее важным по данному вопросу.

Овладеть автоматическим письмом могут многие, приблизительно 7—8 человек из 10; время освоения письма для большинства людей — несколько часов. Методика применения автоматического письса следующая: сидя на стуле, положите на колени планшет с большим листом бумаги (или с рулоном бумаги, который вы будете постепенно подтягивать по мере заполнения его сверху вниз). Зажмите большим и указательным пальцами мяг-

кий карандаш (или легко пишущую шариковую авторучку), поставьте его в левый верхний угол листа вертикально и мысленно попросите подсознание, взяв мышцы руки под свой контроль, ответить на определенный вопрос (вопросы должны в первую очередь касаться причины заболевания или аберрированного поведения, то есть вида записей). После того, как вы мысленно задали вопрос, пауза может длиться от нескольких секунд до минуты. Во время паузы можно мысленно помогать руке: «Сейчас, сейчас ручка двинется...». Перед тем как рука начнет движение на бумаге, создавая буквы, слова, текст, в мышцах руки появится легкое поклывание и может показаться, что кисть руки как бы отнимается и принадлежит уже не вам. Автоматическое письмо имеет свои особенности: ручка не отрывается от бумаги, и поэтому слова следуют друг за другом сплошной, слитной цепочкой, то есть нет интервалов между словами и предложениями; рука движется, как правило, резкими толчками и поэтому почерк угловатый, много острых углов. Почерк в большинстве случаев разборчив, хотя иногда некоторые буквы недооформлены, что может быть некоторым препятствием к чтению текста. Скорость письма может быть различной: у одного человека ручка медленно ползет, у другого стремительно летит по бумаге. Направление и способ письма также могут быть различными; и хотя подсознание, как правило, пишет слева направо или наоборот, возможно зеркально отраженное или перевернутое письмо. Часто встречается сокращенное написание некоторых слов. Такое ощущение, как будто бы подсознание бережет свое время.

При освоении автоматического письма прежде всего проверьте, насколько вы предрасположены к его выполнению. Для этого, поставив пишущий инструмент на бумагу, попросите под-

сознание написать что угодно на любую тему. Но предварительно сделайте своеобразную разминку: начертите несколько геометрических фигур, напишите свое имя и затем, вернув кисть в верхний левый угол бумажного листа, не предпринимайте больше никаких сознательных усилий и ждите, помогая (если хотите) руке мысленно, как было сказано выше. Ждать нужно не более двадцати минут. Если в течение двадцати минут рука не сдвинулась с места, значит подсознание еще не готово к такой работе и нужно через некоторое время повторить попытку еще раз. Нужно сказать, что достаточно легко осваивают автоматическое письмо те, кто любит от нечего делать пачкать бумагу, выводя на ней разного рода фигурки, значки и так далее. Облегчается освоение автоматического письма дл тех, кто овладел самогипнозом. Когда автоматическое письмо будет освоено (подсознание освоется с новой для него работой), тогда можно, действительно, в полной мере убедиться, что подсознание существует: человек, выписывая одной рукой текст автоматического письма, может читать книгу и, если есть определенные навыки в двойном сознательном действии, писать что-нибудь свободной рукой.

2. Пальцы или маятник, через которые осуществляется общение с подсознанием по принципу «да—нет»

В связи с тем что автоматическое письмо не всегда бывает удобно из-за того, что требует времени и определенных условий, в некоторых случаях бывает значительно удобней использование упрощенного его варианта — получение ответов от подсознания в однозначном виде («да» или «нет») с помощью пальцев или маятника. В этом случае непосредственное общение с подсознанием осуществляется посредством коммуникационного кода, состоящего из условных, подсознательно

контролируемых сигналов, названных идеомоторными ответами. Вопросы здесь нужно формулировать таким образом, чтобы ответить на них подсознание могло однозначно.

Работа с подсознанием с помощью пальцев осуществляется следующим образом. Распрямите пальцы опущенных на бедра кистей рук. Лучше всего сразу определитесь, какой палец и какой руки будет соответствовать ответу «да» и какой — ответу «нет»; причем можно определить эти пальцы только на одной руке или же на обеих руках. Обратитесь к подсознанию с вопросом и передайте ему информацию о пальцах, соответствующих «да» и «нет» и ждите, внимательно глядя на кисти рук. При этом не прилагайте к движению пальцев никаких сознательных усилий и не пытайтесь угадать возможный ответ. Обычно через 15—20 секунд кончик пальца начинает подниматься (сначала медленно, слегка подрагивая, а со временем поднятие пальца будет осуществляться быстро). Перед тем, как палец начнет подниматься, в нем ощущается легкий зуд, покалывание. Высота подъема может быть разной: от очень острого угла до максимально возможного.

Маятник, который можно сделать самостоятельно (колечко, шарик или цилиндрик с заостренным свободным концом из металла или дерева, подвешенные на нити 20—30 см), является простым и эффективным средством общения с подсознанием (с целью обнаружения причин разнообразных нарушений в поведении, в психическом и физическом состоянии человека). Маятник имеет четыре направления движения: в продольной плоскости (влево — вправо), в поперечной плоскости (вперед — назад), по часовой стрелке и против часовой стрелки. И соответственно такому количеству направлений можно считать, что видов ответа у подсознания четыре: «да», «нет», «не

знаю», «не могу ответить». Последние два вида ответов случаются редко; в отношении последнего вида ответов нужно сказать, что это своего рода внутренний барьер: подсознание заподозрило попытку проникнуть в какие-то его тайны, которые оно еще пока не готово открыть.

Работа с маятником проводится следующим образом. Прежде всего нужно выбрать стратегию в отношении связи между направлениями движения маятника и видами ответов. Можно заранее сознательно определить соответствие определенных движений определенным ответам и сообщить такое установленное соответствие подсознанию. Но другой вариант стратегии более предпочтителен, так как уже заранее подготавливает будущее сотрудничество с подсознанием: подсознанию предлагается самому выбрать определенное движение,. соответствующее каждому виду ответов, для чего последовательно фомулируются для него следующие предложения: 1) «Из четырех возможных вариантов движения маятника мое подсознание выберет одно и будет именно им впоследствии утвердительно отвечать на мои вопросы»; 2) «Из трех возможных вариантов движения маятника мое подсознание выберет одно и будет именно им отрицательно отвечать на мои вопросы»; 3) «Из двух возможных вариантов движения маятника мое подсознание выберет одно и именно оно впоследствии при ответах на вопросы будет соответствовать ответу «не знаю». Как правило, маятник приходит в движение через несколько секунд, но если маятник не движется через 10—15 секунд, можно помочь подсознанию, как бы напоминая ему о чем идет речь, повторяя про себя «да... да... да», или «нет... нет... нет», или «не знаю... не знаю... не знаю» (в зависимости от того, какое из трех предложений было передано подсознанию). Если и это не сработает, может помочь произнесе-

ние вслух предложения кем-либо из присутствующих. После того как подсознание определится в выборе движений для каждого вида ответов, можно задавать ему вопросы, непосредственно связанные с диагностированием.

При работе с маятником соблюдается следующее: 1) лучше всего работать над столом, установив локоть на столе и зажав кончик нити большим и указательным пальцами; можно работать и над полом, установив локоть на колене: в обоих случаях нужно сидеть на стуле; 2) вся рука и пальцы в том числе, держащие нить, должны оставаться совершенно неподвижными; не нужно пытаться сознательно подтолкнуть маятник к работе; 3) взор обращен на маятник, мы не спускаем с него глаз (в этом случае подсознание работает через маятник лучше, чем в случае, когда мы не смотрим на маятник); 4) перед тем как маятнику даются предложения по выбору движений соответственно каждому ответу, нужно как бы подготовить подсознание к такому выбору следующим образом: качнуть маятник поочередно в каждом из четырех направлений; затем после того, как маятник покачается по всем четырем направлениям, остановить его свободной рукой до полной неподвижности.

3. Ментальный экран, через который осуществляется общение с подсознанием по принципу «да — нет»

Нужно принять удобную позу, сидя в кресле, закрыть глаза и расслабить свое тело. Затем мысленно сформулируйте вопрос подсознанию, на который хотелось бы получить ответ, и выведите крупно на своем ментальном экране (представьте, что перед вашим мысленным взором находится ментальный экран) два слова: сначала «да», а затем «нет». Мысленно задайте вопрос подсознанию по существу дела, а затем вопрос о том, какое

слово из двух осветится на ментальном экране. Освещенное слово и будет ответом. В дальнейшем, по мере приобретения опыта, форму ответа можно будет варьировать (вы можете иметь здесь достаточную свободу в варьировании), например, добавляя слова «иногда», «много», «немного» и другие.

Нужно сказать, что эта процедура может быть применена почти ко всем областям деятельности человека:

1) для бесед со своим телом с помощью вопроса: «Тело, тебе нужны компоненты питания (витамины, энзимы, минеральные соли и так далее)?». При ответе «да» перечисляются эти компоненты, и для каждого компонента получается ответ в виде «да» или «нет»;

2) для получения ответа по работе (собираются ли вас повысить в должности, собирается ли заказчик принять ваш проект и так далее);

3) для получения ответа о личной жизни (любит ли вас или кого-то другого та или иная женщина, хорошо ли к вам относится тот или иной человек и тому подобное);

4) для получения ответа во многих других областях деятельности человека.

4. Астральное зрение, через которое осуществляется непосредственное видение записей в виде нарушений структуры астральной части биополя

Астральное зрение развивается в процессе работы с упомянутым выше ментальным экраном. После того, как будут отработаны «да» и «нет» на ментальном экране, представим на экране образ какого-либо человека. Сначала мы будем видеть смутные контуры этого человека, затем после нескольких попыток все яснее и во все больших цветах и оттенках (по мере дальнейших упражнений) будет проявляться структура биополя человека со всеми ее нарушениями.

Некоторые люди физически видят структуру биополя человека. Это свойство физического видения можно развить следующим образом. Лежа на земле в солнечный день, устремите взгляд в небо. Через минуту-другую вы заметите крошечные белые шарики, которые сияют и двигаются. Через некоторое время вы заметите, что все поле в области неба как бы пульсирует в синхронном ритме. Если через день-два таких тренировок с безоблачным небом вы обратите свой взгляд на крону деревьев, то можете увидеть вокруг деревьев дымку зеленоватого оттенка, то есть ауру деревьев. Если вы поместите домашнее растение на яркий свет с темным фоном позади него, то вы можете увидеть сине-зеленые линии, вспыхивающие вокруг листьев растения. Структура таких линий может реагировать на внешнее воздействие в виде руки или кусочка кристалла (можно увидеть, как аура растения и аура кристалла растягиваются, сохраняя между собой контакт, когда кристалл отводится от растения). После некооторой работы с домашними растениями поступите так же с каким-либо человеком: поместите его на яркий свет с темным фоном позади него. И вы так же, как в случае с растениями, начнете видеть (с каждым разом все более четко) структуру биополя человека.

5. Еще три средства общения с подсознанием (менее надежные, чем первые четыре средства)

Используется образ школьной доски вместо ментального экрана. Закройте глаза, задайте вопрос подсознанию и попросите его написать ответ на черной школьной доске, которую вы вообразили перед своим мысленным взором, белым мелком. Через одну-две минуты ответ в виде текста должен появиться.

В другом способе общения с подсознанием (этот способ применяется перед сном), очень важно как можно более четко сформулировать свой

вопрос. Но перед тем как задать вопрос подсознанию, нужно мысленно сказать себе перед самым сном, закрыв глаза: «Ответ на заданный вопрос придет завтра в виде случайной мысли в какой-то момент. В этот момент я догадаюсь, что эта мысль и есть ответ». Этот способ лучше всего применять тогда, когда при использовании других способов подсознание отказывается сотрудничать (приходится применять как бы обходной маневр).

Еще один способ общения с подсознанием основывается на интерпретации сновидений. Если увиденный сон дал какие-то образы или символы, которые по вашему мнению могут нести в себе причину ваших жизненных затруднений, попросите подсознание объяснить вам все это в самогипнозе. В большинстве таких случаев подсознание выполняет просьбу в виде четко оформленной первой пришедшей в голову мысли. Это и понятно, так как подсознанию не нужно разгадывать сон, который оно само и придумало; и подсознание лучше всего выдает глубинный смысл любого сновидения тогда, когда человек находится в гипнотическом состоянии: чем больше глубина погружения, тем проще получить у подсознания ключ к разгадке сновидения.

1.2. Возможности работы с подсознанием

Возможности работы с подсознанием очень велики, но при условии, если не допускать вмешательство сознания. К счастью, сознательное вмешательство достаточно легко заметить. Так, если наблюдая за пальцами, мы замечаем, что палец поднимается быстро и плавно (а должен подниматься не очень быстро и мелкими легкими толчками), то сознательное вмешательство налицо. Если во время работы с маятником заметно, как движется кисть или резко возрастает амплитуда

колебаний маятника, то и здесь не обошлось без сознательного вмешательства.

Наше подсознание очень правдиво: оно скорее откажется от ответа, чем пойдет на обман. И в подавляющем числе случаев старается четко и правдиво ответить на поставленные вопросы. Но иногда оно бывает в растерянности, так как формулировка вопроса желает лучшего. Так вот, на формулировку вопросов нужно обратить особое внимание: они должны быть ясными и недвусмысленными; старайтесь произносить то, что действительно хотите сказать, помня о том, что подсознание все воспринимает буквально. Вообще на первом этапе работы с подсознанием будет лучше, если свои обращения к нему вы будете составлять заранее, записывая их на листе бумаги (а ответы подсознания также желательно записывать).

Когда подсознание не понимает в полной мере вопроса, оно сигнализирует об этом: при работе с маятником качание может быть в диагональной плоскости, при работе с пальцами может подняться лишний палец.

Возможности работы с подсознанием не ограничиваются только диагностикой психического и физического состояния человека. Мы уже говорили о возможностях метода с использованием ментального экрана. Не меньшими возможностями обладают идеомоторные методы (автоматическое письмо, пальцы, маятник). Так, с помощью одного из идеомоторных методов можно посоветоваться с подсознанием накануне принятия какого-либо важного решения (подсознание обладает более объективным взглядом на вещи и, кроме того, обладает огромным запасом информации). Любые ваши какие-то предчувствия или подозрения вы можете разрешить (подтвердить или опровергнуть) с помощью подсознания. Вы можете использовать один из идеомоторных методов и в са-

мых простых ситуациях — например, быстро найти затерявшуюся вещь. Можно заглядывать и в будущее (недаром на протяжении столетий маятник был основным инструментом разного рода провидцев), но для подсознания это достаточно сложная работа и лишний раз без необходимости (с моей точки зрения, заглядывать в будущее не имеет особого смысла) не стоит его нагружать.

1.3. Особенности диагностики при различных видах целительства

Такое средство общения с подсознанием, как астральное зрение, применяется в основном при экстрасенсорном целительстве. В дианетическом целительстве (дианетической терапии) диагностирование в принципе необязательно, так как дианетическая терапия предполагает работу не над отдельной инграммой по ее сокращению (хотя и это в принципе возможно), а с максимально возможным количеством инграмм; и целью дианетической терапии является доведение пациента при работе с большим количеством инграмм до состояния релиз (релиз — пациент, избавившийся от острых или хронических умственных или физических недостатков и от болезненных эмоций) или доведение пациента при работе со всеми инграммами до состояния клир (при котором он не имеет активных и потенциальных психосоматических заболеваний и отклонений от рационального мышления и поведения).

Иногда подсознание может взять на себя диагностические функции в совокупности с лечебными (что опровергает утверждение Фрейда о невозможности освобождения от недуга без логического осознания его сути). Это бывает, как правило, в тупиковых ситуациях, когда после положитель-

ного ответа на вопрос — «Имеет ли заболевание психосоматический характер?», подсознание отвечает «нет» на вопрос — «Готово ли подсознание говорить об этом?»

В таком случае можно сделать как бы обходной маневр: предложить пациенту, расслабившись, сосредоточиться на вопросе о причине заболевания и постараться уловить ответ в своих мыслях. Если это не сработает, тогда остается единственный и последний для данной ситуации вид общения с подсознанием: пациенту делается внушение «Ваше подсознание сосредотачивается на возникшей ситуации, связанной с заболеванием, анализирует ее и каким-то образом решает ее на своем уровне; в результате заболевание исчезает», затем задается вопрос «Согласно ли подсознание на такие условия?». Во многих случаях подсознание пациента отвечает утвердительно через движение его пальца. И, действительно, заболевание вскоре исчезает.

2. ОБ ОСНОВНЫХ ВИДАХ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

2.1. Виды целительства

Целью целительства является сокращение или стирание записей в тонких структурах человека.

Наиболее эффективными при работе с записями являются следующие виды целительства:

1) гипнотическое целительство, использующее для вхождения в контакт с подсознанием особый вид транса — гипнотическое состояние, а в качестве средства общения с подсознанием — внушение или самовнушение;

2) экстрасенсорное целительство, использующее для вхождения в контакт с подсознанием легкий транс, а в качестве средства общения с подсознанием — экстрасенсорную способность ясновидения;

3) дианетическое целительство (дианетическая терапия), использующее для вхождения в контакт с подсознанием легкий транс и набор фраз, определяющих стандартную процедуру, а в качестве средства общения с подсознанием — определенный механизм ума, действующий как контроллер информации (так называемый файл-клерк);

4) дыхательное целительство, использующее для вхождения в контакт с подсознанием непрерывное, связное дыхание, а в качестве средства общения с подсознанием — определенные механизмы ума в «измененном» состоянии сознания;

5) духовное целительство, использующее для вхождения в контакт с подсознанием расширенное сознание, а в качестве средства общения с подсознанием — внушение или самовнушение;

6) казуальное целительство, использующее методы работы непосредственно с той частью подсознания, куда входит причинное тело человека.

2.2. Особенности гипнотического целительства

В гипнотическом целительстве используется прием «Возвращение», позволяющий заново пережить свершившийся в прошлом инцидент (являющийся содержанием записи в тонких структурах) с использованием всех органов чувств. В этом случае очень часто работают слуховой и зрительный каналы информации (то есть, переживая инцидент, человек все видит и слышит, как будто этот инцидент происходит с ним сейчас); в то же время, как и в других видах целительства, у некоторых пациентов эти каналы отсутствуют.

«Возвращение» (этот прием называют еще «возрастной регрессией») может быть частичным или полным. «Полное возвращение» характерно тем, что пациент перестает узнавать целителя,

поскольку весь отрезок жизни от переживаемого момента до настоящего времени в его памяти как бы стирается, временно перестает существовать. Поэтому «полное возвращение», по существу, не применяется во всех видах целительства.

Возвращение — это не вспоминание, являющееся в общем-то более сложным и менее производительным процессом. Большинство людей поступают нерационально, когда пытаются восстановить какие-то специфические или сложные данные, используя вспоминание. В то же время некоторые люди пользуются возвращением, когда им нужен очень точный специфический кусочек информации или когда они хотят вспомнить прошлое удовольствие (и, пожалуй, они думают, что так делают все, хотя это далеко не так).

Возвращение неразделимо с понятием «трак времени», представляющего собой подшивку по времени сознательной и бессознательной информации (для стандартного, то есть обычного, и реактивного банков данных). Возвращение можно определить как движение части «Я» человека в обратном направлении по траку времени, а «трак времени» можно определить как систему распределения информации во времени.

Для того, чтобы пациент вошел в состояние возвращения, целитель должен помочь пациенту войти в транс (легкой или средней степени) и затем попросить его вернуться в тот или иной момент своей прошедшей жизни.

Гипнотическое целительство наиболее эффективно при работе с записями первого вида (записи, не содержащие физической боли и больших болезненных эмоций) и не совсем четко, со сбоями, работает с записями второго вида (записи, содержащие физическую боль или большие жизненные эмоции).

В гипнотическом целительстве используется внушение и самовнушение. В отношении внуше-

ний можно сказать следующее. Позитивное внушение во много раз эффективнее негативного; а это означает, что не нужно использовать частицу «не». «При встрече с девушками я не буду теряться» — пример негативного самовнушения; следует составить фразу по другому: «При встрече с девушками я буду спокоен и уверен в себе».

Подсознание не любит, когда с ним говорят в приказном тоне, поэтому предпочтительнее разрешающие внушения, составленные по типу «вы можете...», чем командные, составленные по другому типу: «вы должны...». Каждую фразу следует проговаривать минимум 3—4 раза, делается это мысленно или вслух (для кого-то лучше мысленно, для другого лучше вслух). Лучше всего, если внушение будет нацелено на ближайшее будущее, то есть не нужно ждать от подсознания немедленных результатов, ибо ему требуется определенное время, чтобы реализовать вашу мысль. Если в результате какого-либо стресса возникла боль в области сердца, то не следует говорить «Боль в области сердца прошла», ибо мгновенно это произойти не может; правильней будет сказать: «Сейчас я успокоюсь, боль в области сердца станет ослабевать, и я почувствую себя хорошо». Эффективность внушения будет во много раз больше, если на словесный текст будет наложен зрительный образ, ибо известно, что любой долгоживущий или часто внедряемый образ имеет тенденцию к самореализации. Это свойство совокупности образа с текстом можно использовать во многих случаях жизни. Например, вы устали и нужно быстро восстановить рабочее состояние. Используйте самовнушение типа «Сейчас я почувствую себя отдохнувшим, бодрым, работоспособным», а затем подержите 3—4 минуты перед своим мысленным взором «картинку»: вы бодро шагаете по парку, выпрямив позвоночник и расправив плечи. Другой

пример: если у вас достаточно большой вес, найдите старую фотографию, где вы выглядите изящным, прикрепите ее к зеркалу и каждый раз, после того как посмотритесь в зеркало, обратите свой взор на фотографию и мысленно утверждайте про себя несколько раз, что это вы и есть на самом деле (желательно еще перед сном представлять себя таким, как на фотографии, сейчас, опять таки утверждая, что это вы и есть сейчас, в настоящем времени).

Некоторая неприязнь к гипнотическим методам существовала довольно-таки длительное время, пожалуй со времени появления метода свободных ассоциаций и интерпретации сновидений Фрейда (который с позиции сегодняшнего времени нельзя отнести к эффективному методу целительства: при его использовании требуется очень много времени и вероятность получения положительных результатов по сравнению с другими видами целительства невысока). Фрейд в начале своей деятельности проводил исследовательскую работу совместно с великолепным гипнологом Брейером, и так как, по сравнению с Брейером, успехи Фрейда были невелики (нужно еще учесть, что он страдал неуверенностью в себе), то он вынужден был оставить работу по исследованию гипнотического погружения, заодно составив для себя негативное мнение о нем. К сожалению, негативное мнение Фрейда о терапии внушения разделял и другой крупный исследователь — Р. Хаббарт. Но все-таки в настоящее время появляется все больше работ (в том числе работа Л. Лекрона), подтверждающих, что терапия внушения, используемая в лечебных целях, имеет хорошие результаты и не имеет никаких побочных эффектов.

Гипнотическое целительство применимо по отношению к себе и к другим людям.

2.3. Особенности экстрасенсорного целительства

Экстрасенсорное целительство (так же, как и экстрасенсорная диагностика) многопланово и использует достаточно много методов. Это, пожалуй, одно из главных отличий этого вида целительства от других видов. Целительство носит универсальный характер: 1) оно применимо ко всем видам записей; 2) его можно использовать как по отношению к себе, так и к другим людям.

2.4. Особенности дианетического целительства

1. Дианетическое целительство (дианетическая терапия) имеет дело с инграммами и локами. Но в результате дианетической терапии могут исчезнуть все записи, так как при стирании инграмм автоматически стираются локи и записи первого вида.

Дианетическая терапия применима только по отношению к другим людям, так как здесь приемы работы с подсознанием весьма многообразны и требуют соблюдения определенных правил; кроме того, в процессе терапии требуется постоянный контроль за состоянием пациента: как он реагирует на окружающий мир по причине своих аберраций (состояние пациента во время терапии называется кейсом; этим же словом называют человека, который проходит терапию и которому помогают). Естественно, при таких условиях человеку, пытающемуся индивидуально использовать дианетическую терапию, невозможно самому контролировать и направлять ход терапии. Необходим целитель, который проводит терапию, и этот целитель в дианетической терапии называется одитором, а проведение дианетической терапии называется одитированием.

В дианетической терапии так же, как и в гипнотическом целительстве, используется прием «Возвращение» (в дианетической терапии этот прием — ее составная часть, так же, как и легкий транс, который носит название ревери).

Большое внимание в дианетической терапии уделяются командам, записанным в инграммах (любые фразы инграммы могут считаться командами). Это и понятно, ибо именно команды определяют поведение человека: команды действуют на человека (его аналитический ум) таким образом, что он ведет себя иррационально.

Большинство команд, содержащихся в инграммах, практически не просчитываются, так как они в силу характера инграммного ума противоречивы и диктуют неразумные действия. Эта невозможность их просчитать и согласовать со здравой мыслью и действительностью делает пациента аберрированным.

Аналитический ум реагирует на команды инграмм всегда и неизменно:

— он делает на траке времени (во время дианетической терапии) то, что диктуют команды (холдеры, денайеры и так далее);

— делает расчеты о человеке и о жизни так, как велят инграммы (например, фраза инграммы «На, на! Бери больше» может проявиться в определенный момент в качестве источника воровских импульсов). Команды инграмм как бы отпечатываются на аналитическом уме, и хотя аналитический ум верит, что он выработал элементы поведения (после рестимуляции инграммы), в действительности поведение определяется этим отпечатком на аналитическом уме, то есть непосредственно из содержимого инграммного (реактивного) банка.

Существуют несколько классов команд, которые мешают дианетической терапии (и замедляют мыслительный процесс пациента в течение обыденной жизни):

Название команды в инграмме	Действие команды при дианетической терапии (при работе с инграммой)	Команды включают в себя фразы типа
Баунсер	Отбрасывающая команда. Стремительно посылает пациента назад к настоящему времени	«Пошел вон», «Никогда не возвращайся», «Я должен держаться подальше»
Холдер	Удерживает пациента там, где он находится (в инграмме)	«Стоять», «Я застрял», «Не двигайся», «Сядь здесь и подумай обо мне», «Вернись и сядь здесь», «Я не могу уйти», «Я не должен уходить»
Денайер	Отрицающая команда, вернее утверждающая, что инцидента (инграммы) там (в определенном месте трака времени) не существует	«Меня здесь нет», «Это ни к чему не приведет», «Я не должен об этом говорить», «Я не помню»
Группер	Группирующее действие: все инциденты (инграммы) собраны в одном месте на траке времени (трак времени уплотняется до такой степени, что он исчезает)	«Заперта», «Все случается одновременно», «Все на меня свалилось одновременно», «Я с тобой сравняюсь»
Мисдиректор	Отсылает пациента в ложном направлении (меняет нужное направление на противоположное). Заставляет идти в более поздний период, когда он должен быть в более раннем и наоборот	«Ты не можешь вернуться в данный момент», «Тебя развернуло в обратную сторону»
Форгетер	Информация утаивается от аналитического ума	«Забудь об этом»

2. Дианетическая терапия — это практическая часть системы совершенствования человека и общества под названием дианетика. Создатель дианетики американец Лафайет Рон Хаббарт (1911—1986 гг.) был одним из самых известных писателей приключенческой и научно-фантасти-

ческой литературы в 30-х и 40-х годах. Но все-таки основным делом Хаббарта было исследование жизни и ее тайн. Еще в совсем молодом возрасте его волновало, что человек, как он считал, не имеет работающего знания об уме — не имеет способа повышения способности преодолеть умственные барьеры в своей жизни. Будучи студентом, Хаббарт изучал инженерную и атомную физику, и именно тогда он начал свои первые эксперименты в области структуры и функциональной деятельности человеческого ума. В течение нескольких лет он путешествовал, изучая человека в различных ситуациях и культурах, и в течение многих лет проводил эксперименты, разрабатывал действенную технологию разума. В 1950 году появился его фундаментальный труд под названием «Дианетика: современная наука душевного здоровья». И эта книга долгое время была одной из самых популярных в Америке. В дальнейшем Хаббарт заложил основу прикладного духовного учения Саентологии — исследования духа по отношению к себе, вселенной, другим проявлениям жизни.

В России об учении Хаббарта узнали только в 1993 году с выходом его книги «Дианетика: современная наука душевного здоровья» на русском языке. В том же году в Москве открылся Дианетический центр Хаббарта (возглавляемый Владимиром Куропятником), сразу ставший довольно-таки популярным (в этом плане нужно отдать должное сотрудникам Дианетического центра: они с упорством достойным похвалы на протяжении длительного времени подробно информируют всех тех, кто прошел дианетический семинар Хаббарта, о текущей работе и планах центра).

Чтобы было понятно, какую работу проводит Центр Дианетики, приведу одно из многих писем, которые я получил из Центра в течение одного года:

«Уважаемый Юрий Михайлович! Здравствуйте! Благодарим Вас за интерес, проявленный к Дианетике! Вы успешно прошли Дианетический семинар и познакомились с технологией Рона Хаббарта. Сообщаем Вам, что в нашем Центре можно пройти специальную подготовку одитора. Для этого необходимо изучать следующие курсы: 1) «Основы обучения»; 2) «Преодоление спадов и подъемов»; 3) «Общение для одитора»; 4) «Дианетический одитор». Количество необходимых курсов и порядок их прохождения определяется с помощью психологического тестирования. Будем рады вновь встретиться с Вами в нашем Центре!

P. S. Каждый понедельник в 19 часов в нашем Центре можно прослушать лекцию о технологии Хаббарта. Периодически проводятся семинары по различным направлениям Дианетики и Саентологии; например, семинар по ассистам — медицинское направление — первая помощь при недомоганиях или физических повреждениях».

А вот самое последнее письмо:

«Уважаемый Юрий Михайлович! Приглашаем Вас посетить лекции и семинары, проводимые Центром в клубе «Красная Заря», по адресу Малая Семеновская, дом 28, 15 и 22 августа. Проводятся лекции на тему «Анатомия человеческого разума». Начало в 19 часов. Бесплатно. В ДК МЭЛЗ по средам с 18 до 21 часа проводятся семинары по ассистам, по субботам и воскресеньям с 10 до 15 часов — дианетические семинары. Билеты можно приобрести в ДК МЭЛЗ».

Нужно сказать, что в Центре периодически читают лекции западные специалисты: президент Хаббард-колледжей России и Восточной Европы Линн Айронс, один из лучших в мире лекторов по дианетике и саентологии Оуэн Старки и другие.

2.5. Особенности дыхательного целительства

Дыхательное целительство включает в себя методы общения с подсознанием, которые основываются на непрерывном, связном дыхании. Сюда входят голотропное дыхание (ребефинг) и так называемое «свободное дыхание». Пациент в том и другом случае часто входит в состояние транса, называемого «измененным состоянием сознания».

Свободное дыхание — это техника, которую человек может использовать самостоятельно (после краткого обучения — нескольких занятий). Ребефинг проводится в группе под руководством опытного специалиста; самостоятельное использование ребефинга исключается.

Издавна было известно, что с помощью дыхания, регулируемого различными способами, можно оказывать влияние на состояние сознания (у многих народов мира, в том числе и у русского, слова «дыхание» и «дух» происходят от одного корня). В древних культурах Востока способы, используемые в этих целях, варьировались в широком диапазоне — от активных вмешательств в дыхательный процесс до утонченных методов духовных практик. Например, активное (насильственное) вмешательство в дыхательный процесс выражалось в том, что человека погружали под воду таким образом, что он практически как бы тонул (или человеку зажимали нос и рот или сонные артерии), что приводило к состоянию, близкому к смерти от удушья, и он тем самым переживал смерть и следующее за ним возрождение. Более утонченный метод связан с изменением скорости дыхания — гипервентиляцией или, наоборот, его замедлением (длительным сдерживанием дыхания), а также с комбинацией этих приемов, что показано в йоговской науке о дыхании — пранаяме.

Характер нашего дыхания и наше психическое состояние (а также и физическое) взаимосвязаны. Когда мы спокойны и довольны, мы дышим иначе, чем тогда, когда мы беспокойны или испытываем боль. Есть градация характера дыхания и в отрицательных состояниях: при страхе мы дышим иначе, чем тогда, когда испытываем гнев. Изменяя дыхание, мы можем изменять наше психическое состояние. Мы можем получить ключ к изменению себя, если сумеем отследить характер нашего дыхания в различных состояниях. Дыхание можно представить в виде связующего звена между внешним и внутренним миром человека. В качестве этого связующего звена, как показывает практика многих современных исследователей, лучше всего использовать связное циклическое дыхание (учащенное дыхание без пауз). В результате использования этого дыхания мы можем войти в совершенно иной, запредельный мир, в котором не действуют те законы, по которым мы живем («измененное состояние сознания»).

Автор ребефинга Станистав Гроф в шестидесятые годы работал в Пражском институте психиатрии (исследования по психотерапевтическому использованию ЛСД, опираясь на психоаналитический подход), а затем в США: исследование метода психоделического лечения (в буквальном смысле означающем сближение, раскрытие психики), основная задача которого состоит в усилении интенсивных переживаний трансперсонального характера (трансперсональная сфера включает события, выходящие за рамки пространственно-временного опыта), способных трансформировать психику. В последние годы Гроф отказался от использования фармакологических средств, заменив их дыхательной техникой, что позволило ему вместе со своей женой Кристиной разработать го-

лотропную терапию (ребефинг). Ребефинг позволяет обнаруживать и стирать записи инцидентов, которые имели место вне пределов настоящей жизни, то есть в прошлых жизнях.

2.6. Особенности духовного целительства

Духовное целительство может быть применено по отношению к себе и дугим людям.

В случае самоцелительства человек, встав на путь самосовершенствования, должен самостоятельно, используя духовную литературу, книги по самосовершенствованию, познать основные законы гармонии вселенной, научиться любить себя и окружающих людей.

Духовный целитель имеет две функции: 1) пробуждать и расширять сознание пациента, убеждая его встать на путь духовного самосовершенствования и в дальнейшем обучать его основным методам духовного целительства; 2) направлять, помогать пациенту в его работе над собой.

Духовное целительство многопланово и включает в себя различные методы, но основным в духовном целительстве является выработка любви к себе и ко всем людям.

Этот вид целительства применим ко всем записям. Более того, оно применимо по существу ко всем болезням.

Стирание записей производится самим подсознанием за счет его перепрограммирования, которое ведется человеком целеустремленно и непрерывно на протяжении довольно-таки длительного времени. Заряды, заключенные в записях, постепенно освобождаются, записи теряют свою силу и в конце концов стираются.

3. ЧТО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ: ЦЕЛИТЕЛЬСТВО ИЛИ САМОЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Самоцелительство предпочтительнее (кроме отдельных сложных случаев, где необходимо руководство опытного целителя). Для большинства людей сомнения в возможности освоить методы целительства необоснованны. Гипнотическое и духовное целительства не сложны для освоения (правда, духовное целительство требует достаточно много времени для перепрограммирования сознания в соответствии с законами гармонии во вселенной). Более сложно для освоения, но вполне доступно для многих людей, экстрасенсорное целительство.

На какие факторы нужно обратить внимание при самоцелительстве? Первое: вера в свои силы и тот метод целительства, который вы применяете. Начните с простых случаев, получите первый успех и вера укрепится. Второе: не следует обольщаться — быстрых результатов может и не быть, ибо записи легко и быстро не стираются и нужны определенное время и усилие. Третье: нужно научиться расслабляться: без расслабления невозможно войти в транс той или иной степени, который используется почти во всех видах целительства.

Глава 2

ГИПНОТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

1. ЭТАПЫ ГИПНОТИЧЕСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Этапы гипнотического целительства следующие:

1) пациент погружается в гипнотическое состояние (погружение осуществляется или самим пациентом с помощью самогипноза, или целителем с помощью гипноза);

2) затем на подсознание воздействуют самовнушением (при самогипнозе), внушением (при гипнозе).

Если в результате диагностирования выясняется, что запись (причина заболевания или аберрированности поведения) связана с каким-либо инцидентом (происшествием), то тогда вместо внушения (или самовнушения) применяется прием «Возвращение» (возвращение в прошлое), во время которого инцидент переживается с использованием всех органов чувств.

Следует сказать, что гипнотического состояния не стоит бояться, хотя некоторые люди имели и имеют предубеждения относительно гипнотического состояния, ибо это состояние, в принципе, нормальное явление, неотъемлимая часть повседневной жизни. По своим характеристикам это состояние так мало отличается от обычного состояния (при любой степени погружения человек сохраняет ясность мыслей и отдает себе отчет в своих словах и поступках; он лишается, как говорят, чувств, просто не испытывает никаких особых ощущений, кроме разве что вялости и апатии), что очень часто человек, погружаясь на малую глубину, не замечает никаких изменений. Все мы время от времени, сами о том не подозревая, спонтанно погружаемся в гипнотический транс. Это может быть в результате усиленной концентрации на экране, на тексте книги, да и вообще на любом объекте, требующем напряженной деятельности. Такой же результат может быть при слушании очень талантливой завораживающей музыки, при участии в церемониях религиозного характера, особенно когда звучит хор или орган.

Чтобы не было неприятностей, связанных с гипнозом, нужно помнить, что любое внушение, направленное на изменение физического состояния человека, должно быть снято до момента вы-

хода из гипнотического сна (момента пробуждения). Что касается самогипноза, то здесь можно твердо сказать, что причинить себе вред в этом состоянии невозможно.

2. КАКОЙ УРОВЕНЬ ГИПНОТИЧЕСКОГО ПОГРУЖЕНИЯ НАИБОЛЕЕ УДОБЕН ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Целитель, использующий гипнотическое погружение пациента для контакта с его подсознанием, знает, что гипноз — это психическое воздействие, имеющее своей целью достижение транса, а транс — состояние, при котором фокус внимания направлен внутрь себя и при котором исчезают барьеры между сознанием и подсознанием, и личность имеет возможность установить непосредственный контакт с подсознанием. Здесь нужно отметить, что контакт с подсознанием ценен не только потому, что подсознание имеет непосредственное отношение к причинам (записям) аберрированного поведения и психосоматических заболеваний, но и потому, что дает возможность пробудиться интуиции, обрести способность получать непосредственное знание (так как вся информация, имеющаяся в мире, содержится в подсознании).

Различаются три стадии гипнотического транса (гипнотического погружения): легкая, средняя, глубокая. Гипнотический характер транса определяется способом погружения в транс и характеризуется признаками своего проявления. Так, уже легкая стадия гипнотического транса характеризуется признаками: мышечное расслабление, в том числе и расслабление мышц лица (особенно в области лба, щек, губ); неподвижность позы вследствие тяжести во всех членах тела;

фиксация взгляда и расширение зрачков; замедление дыхания; подергивание век, подрагивание рук и вздрагивание; снижение частоты пульса и сердечных сокращений; снижение реакции на внешние шумы. Возможности легкого гипнотического погружения следующие: при желании можно достичь состояния каталепсии (застывание тела в любой заданной позе), может быть использован прием «Возвращение». Признаки средней степени гипнотического погружения: помимо признаков легкой стадии — апатия; возможности: каталепсия, местная анестезия, приостановление кровотечения. Признак глубокой стадии — резкое искажение пациентом хода времени; возможности: сложные галлюцинации с участием всех органов чувств, местная анестезия.

Можно работать над собой при самогипнозе и вступать в контакт с подсознанием пациента при гипнозе, используя легкую стадию погружения, но наиболее удобной для работы с подсознанием является средняя стадия погружения, а если быть более конкретным — последняя треть средней стадии (глубокая стадия отличается физической и умственной вялостью, при которой думать ни о чем не хочется и сосредотачиваться на самовнушениях трудно). Для того, чтобы иметь возможность определять стадию погружения, можно воспользоваться подсказкой подсознания: представим себе, что глубина погружения всех трех стадий соответствует длине обычной школьной линейки в 60 см. Каждой стадии соответствует 20 см: легкая стадия — 1—20 см, средняя — 21—40 см (последняя треть — 34—40 см), глубокая — 41— 60 см. Оперируя этими цифрами, мы, находясь в гипнотическом погружении, можем обратиться к подсознанию с вопросом относительно стадии погружения: «Мое подсознание, какой глубины транса я достиг?

Нахожусь ли я в интервале 34—40 по моей шкале?» Ответ подсознания — в форме поднятия пальца руки (используем идеомоторный метод диагностики). Если нужно конкретно определить свое местонахождение на шкале погружения в случае отрицательного ответа на указанный вопрос, задаем серию вопросов типа «Нахожусь ли я выше отметки 20 (затем 25, 30, 40 и так далее), пока не локализуем место, где мы действительно находимся. Если нужно определить глубину погружения, на которой мы побывали уже после выхода из гипнотического состояния, то можно использовать маятник.

Когда будет отработано вхождение в ту или иную стадию гипнотического погружения, постарайтесь развить навыки приема «Возвращение», позволяющего путем переживания определенного инцидента, имевшего место в прошлом (переживания содержимого записи инцидента), выпустить эмоциональный заряд из записи, тем самым сократив потенциальную силу записи. При отработке приема для начала выбирите недавний контакт с каким-либо человеком: допустим, сегодня днем вас вызвал к себе начальник. Погрузитесь в легкую стадию гипнотического транса и сделайте самовнушение такого типа: «Я возвращусь сейчас по траку времени в тот момент (сегодня в два часа дня), когда меня к себе вызвал начальник; и я переживу все, что происходило сегодня со мной в кабинете начальника. Итак, я возвращаюсь по траку времени к моменту, когда я вошел в кабинет начальника». Повторив самовнушение несколько раз, начинайте воссоздавать общую картину, которая постепенно из смутной и расплывчатой превращается в конкретизированную; возникнут конкретные детали: предметы на столе начальника, особенности его одежды, в том числе цвет и размеры пуговиц костюма и рубашки. Теперь хо

рошенько почувствуйте поверхность стола, на которую опираются предплечья ваших рук и поверхность стула, на котором вы сидите. Звучит голос начальника; прислушайтесь к нему, постарайтесь восстановить и уловить не только то, что он говорит, но и то, с какими интонациями он говорит. Постепенно все будет складываться в цельную, динамическую картину реального действия. Если не удастся восстановить указанный эпизод, придется попросить кого-нибудь произнести внушения, вызывающие «Возвращение», пока вы находитесь в гипнотическом трансе. Следующим этапом отработки возвращения может быть переживание слегка болезненного, но безобидного происшествия в детстве. Допустим, вы упали и ушибли колено, расплакались. Возвратитесь в этот эпизод детства по траку времени, используя соответствующие самовнушения. Вы увидите обстановку, окружающую вас, услышите голоса товарищей, утешающих вас, почувствуете боль в колене. Пережив это событие, вернитесь в настоящее и не забывайте это делать каждый раз после возвращения в прошлое.

Если вам не удался прием «Возвращение», значит подсознание по каким-то причинам не хочет возвращаться к данному эпизоду прошлой жизни. В этом случае приходится маневрировать: 1) поднять немного тонус организма, для чего возвратиться к радостному эпизоду детства, где мы испытали массу положительных эмоций; 2) если переживание радостного эпизода не помогло, повторить попытку возвращения в эпизод с падением на чуть большей глубине гипнотического транса; 3) если и углубление транса не поможет, договоритесь с подсознанием, что вы будете не участником эпизода с падением, а как бы сторонним наблюдателем. Обычно этот обходной маневр помогает.

3. МЕТОДИКА ПОГРУЖЕНИЯ В ГИПНОТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

3.1. Методика самопогружения

Одна из самых внешне простых, но эффективных методик самогипноза следующая. Сев в удобную позу и расслабившись, зафиксируйте свой взгляд на какой-нибудь точке на стене комнаты, после чего, сделав три глубоких вдоха, выразите информацию по трем каналам (зрительному, слуховому и чувствительному) в трех предложениях (по три предложения: что видите, что слышите и что чувствуете). Снова сделайте три глубоких вдоха и выдоха и выразите информацию по каждому каналу в двух предложениях. В третьем цикле используйте по одному предложению. Обычно при переходе от второго цикла к третьему усиливается расслабление, тяжелеют веки, закрываются глаза, и вы оказываетесь в состоянии легкого гипнотического транса. Поняв по определенным признакам, что вошли в состояние легкого гипнотического транса и сделав три глубоких вдоха и выдоха, осуществите самовнушение типа: «Я погружаюсь в огромный тонкий мир, где правит подсознание. Я готов к встрече с подсознанием». После этого станьте совершенно пассивным (только наблюдайте за собой как бы со стороны): вы как лодка без весел, плывущая по течению реки. И в какой-то момент вы каким-то шестым чувством почувствуете, что подсознание вам открылось и готово отвечать на любые ваши вопросы.

Здесь нужно отметить два фактора: 1) такой способ самопогружения требует предварительной подготовки в виде упражнения: в любой момент и в любом положении тела зафиксируйте себя на несколько секунд (осознанием этого момента и положения, в котором вы находитесь) и затем

постарайтесь в сжатом виде описать, что видите, слышите и чувствуете; 2) этот способ самопогружения очень удобен при диагностировании.

Аналогичную методику можно применять при гипнозе, делая, естественно, поправку на то, что контакт устанавливается не своим подсознанием, а с подсознанием другого человека: последовательно описывайте состояние пациента, рассказывая о том, что он видит, слышит и чувствует; пациент, внутренне соглашаясь с вами, входит в состояние транса, на фоне которого осторожно, не нарушая ритма повествования о пациенте, вводится необходимая информация (внушение). Эта методика позволяет удобно, незаметно провести гипнотизирование.

Следующая методика самопогружения более солидна и более апробирована и ее в, качестве основной, следует применять при гипнотическом целительстве. Она имеет такую последовательность выполнения:

1) погружающая формула 1. Приняв удобную позу и выбрав так называемый гипнотизирующий объект (настольная лампа, пламя свечи или что-то другое), сделайте три очень глубоких вдоха и выдоха (такое дыхание позволит быстро мышечно расслабиться), при этом не отрывая взгляда от гипнотизирующего объекта; мысленно произнесите 3 раза: «Чем больше я смотрю на гипнотизирующий объект (назовите этот объект вместо двух предыдущих слов), тем тяжелее становятся веки. Очень скоро мои глаза закроются, и я войду в гипнотический транс». Время фиксации взгляда на гипнотизирующем объекте — одна-две минуты, то есть не обязательно долго смотреть: дайте векам свободно опуститься, как только почувствуете, что они действительно отяжелели;

2) погружающая формула 2. Эта формула должна быть в виде команды, дающей подсознанию знать, что гипнотическое погружение начнется

именно сейчас; поэтому формула звучит так: «Сейчас — расслабься». Произнести ее мысленно нужно очень медленно три раза;

3) основательное расслабление. Последовательность расслабления снизу вверх (от кончиков пальцев ног по туловищу до рук). Расслабьте ноги; мышцы живота, груди, спины; плечи, шею, руки. Расслабление осуществляйте контрастным методом: напрягите мышцы ноги (отогнув пальцы назад и пошевелив ими), а затем резко сбросьте напряжение от пальцев до бедра; затем также поступите со всеми перечисленными частями тела (обратите особое внимание на мышцы шеи). К моменту расслабления туловища обычно дыхание становится диафрагмальным, сердцебиение замедляется. К моменту же расслабления шеи сами собой расправляются лицевые мускулы и черты лица как бы деревенеют;

4) погружающая формула 3 и образное представление. Формула звучит так: «Я продолжаю опускаться в гипнотический транс все глубже и глубже, глубже и глубже». Затем следует образное представление того, что вы стоите на вершине работающего эскалатора. В течение мысленного счета от десяти до нуля вы должны опуститься до площадки внизу эскалатора (на счет 10 ступаете на эскалатор; при счете 9—1 опускаетесь, стоя на ступеньке эскалатора; на счет 0 ступаете на площадку внизу эскалатора). Здесь нужно обратить внимание на то, что, как и в случае образного представления эскалатора, так и вообще в течение погружения, не нужно форсировать спуск; излишняя старательность здесь не поможет, лучше быть пассивным и как бы безразличным.

Формула 3 и образное представление эскалатора (вначале можно работать с несколькими пролетами эскалатора, удлиняя спуск) привели вас в легкую стадию гипнотического транса (а некото-

рые люди в этом случае могут достигнуть средней стадии). При необходимости повторите формулу 3 и образное представление несколько раз;

5) увеличение скорости погружения с помощью переключения внимания. Вы мысленно расслабляетесь и воображаете прекрасный пейзаж, на фоне которого вы отдыхаете (такое переключение увеличивает спуск);

6) если у вас возникнет желание определить, на какой глубине погружения вы находитесь (а как было сказано выше, наиболее оптимальна средняя стадия погружения), делаем это с помощью пальцев;

7) выход из самопогружения — формула выхода. Мысленно произносим «Сейчас я проснусь» и далее отсчет до трех. Когда произнесете «три», открывайте глаза. Как правило, после выхода из гипнотического сна человек чувствует себя отдохнувшим и бодрым (только в редких случаях появляется легкая головная боль, которая через некоторое время проходит), но все-таки для подстраховки можно сделать самовнушение о своем хорошем бодром состоянии.

Если с помощью данной методики не удается достигнуть результата, можно пойти на ее некоторую корректировку, заменив третий этап (основательное расслабление) и четвертый этап (погружающая формула 3 и образное представление) одним пространным самовнушением (на фоне воображения, что мы находимся около вершины эскалатора): «Мое тело полностью отдыхает, находясь в удобной позе, глаза закрыты. У меня расслаблен каждый мускул, каждая клеточка тела, и с каждым вдохом и выдохом я все более и более расслабляюсь. Все тело наливается приятной тяжестью, и я испытываю счастливое успокоение; все беспокойства и волнения уходят от меня. Я все более расслабляюсь и все глубже погружаюсь в

гипнотический транс. Я погружаюсь все глубже и глубже: с каждым вдохом и выдохом — глубже и глубже. Передо мной эскалатор, сейчас я начну отсчет и по уходящему вниз эскалатору войду в гипнотический транс. Вот я ступаю на ступеньку эскалатора и начинаю погружаться глубже и глубже». Мысленно представьте, как встали на счет «десять» на ступеньку эскалатора и далее считайте от «девяти» до «одного», пока эскалатор опускается вниз, на площадке внизу произносите «ноль».

Время, затрачиваемое на погружение в первые несколько сеансов, будет в пределах 25—30 минут, в последующих сеансах оно будет уменьшаться. Глубокая степень погружения достигается обычно к 7—9 сеансу.

3.2. Некоторые приемы для лучшего освоения техники самопогружения

Учебное время длится несколько сеансов (4—5 сеансов), после чего можно применять так называемые гипнотические тесты, не только подтверждающие, что вы находитесь в гипнотическом погружении, но и способствующие увеличению глубины погружения.

Первый тест касается сомкнутых век. Находясь в трансе, мысленно произнесите: «Я сосчитаю сейчас до трех и после этого не смогу открыть глаза. Чем упорнее я буду стараться открыть глаза, тем сильнее веки будут слипаться. Раз — веки прочно склеиваются, два — веки воедино слились, теперь их не разомнешь, три — веки окончательно сомкнулись и глаза как на замке закрыты плотно-плотно». Затем сделайте попытку открыть глаза, но при этом следует несколько раз мысленно повторить «на замке!». Ваши попытки ни к чему не приведут, ибо подсознание, получив команду, блокирует сигналы, посылаемые сознанием. Второй

тест касается сцепления пальцев. Сцепив пальцы рук, вытягиваете кисти перед собой и произносите самовнушение, аналогичное самовнушению первого теста. Третий тест касается поднимающихся рук. Войдя в транс, обратите внимание на ваши руки, которые, естественно, должны быть расслаблены, лежа на подлокотниках кресла или на кушетке вдоль тела. Внушите себе, что тяжесть из правой руки улетучивается и вес ее начнет сейчас падать (предварительно сконцентрировав внимание на руке, почувствовав ее тяжесть и неподвижность). Затем продолжайте внушение: «Правая рука легче и легче, сейчас она станет совсем легкой как перышко и сама собой поднимется вверх. Пальцы оторвутся от поверхности и всплывут вверх, увлекая за собой всю руку — все выше и выше... Вскоре пальцы прикоснутся к моему лицу». В самом деле, скоро в кончиках пальцев почувствуется дрожание и рука поднимется и через некоторое время (от полминуты до несколько минут) пальцы коснутся лица. Движение руки сначала будет характеризоваться мелкими толчками, а затем по мере приближения руки к лицу движение будет более быстрым и плавным. Как только рука коснется лица, дайте возможность руке упасть.

Все самовнушения во время выполнения тестов должны произноситься медленно, с достаточными паузами между отдельными фразами, с учетом того, что подсознание должно иметь время для принятия и осознания команд, заложенных в самовнушениях.

Прием «Закладка в подсознание программы гипнотического погружения с помощью гипнотического состсяния» значительно ускоряет ввод в гипнотическое состояние. Эта программа одновременно может быть использована гипнотическим целителем для ввода пациента в гипнотическое состояние (это отражено в первой ее части) и эта

же программа дает вариант самопогружения при укороченных формулах (это отражено во второй ее части). Программа записывается с вашего голоса на магнитофон. Магнитофонная запись включается тогда, когда вы приняли позу для гипнотического погружения и сделали три глубоких вдоха-выдоха. Далее следует текст записи, который мы условно разделили на две части (в записи это деление никак не отмечено) соответственно вышесказанному. Первая часть: «Приняв позу для гипнотического погружения, вы внимательно слушаете, что будет сказано, одновременно выполняя все указания. Сначала я помогу в погружении в транс, затем научу это делать самостоятельно. Сделайте глубокий вдох и после задержки дыхания выдохните. Ваше тело расслабляется и отдыхает, расслабляется каждый мускул и каждая клеточка. Напрягите всю правую ногу и сбросьте напряжение от пальцев до бедра. То же самое сделайте с левой ногой. Таким же образом дайте расслабиться мышцам живота, груди, спины, шеи, рук, дыхательного аппарата. По мере того, как одна за другой расслабляются части тела, вы все глубже погружаетесь в гипнотический транс. Вас наполняет ощущение покоя, безразличия, вялости, апатии. Руки и ноги наливаются тяжестью. Представьте, что стоите перед вершиной эскалатора, ступеньки которого движутся вниз. Вы считаете от десяти до ноля: на счет «десять» ступаете на ступеньку эскалатора, на счет «девять»—«один» опускаетесь вниз, на счет «ноль» ступаете на площадку внизу эскалатора и далее продолжаете погружение: каждый ваш вдох-выдох (дыхание становится диафрагмальным) увеличивает глубину погружения. Теперь выполняем гипнотический тест: через несколько секунд ваша правая рука будет становиться все легче и легче, теряя в весе. Сначала оторвутся от поверхности пальцы, затем

поднимется вверх вся рука и в конце-концов пальцы рук коснутся лица. Чем выше поднимается рука, тем более вы опускаетесь в гипнотический транс. Начиная с этого момента, вы сможете погрузиться в гипнотический транс в любое время, когда захотите, используя для этого следующую методику. Вторая часть: приняв позу для гипнотического погружения, смотрите на какой-нибудь гипнотизирующий объект (пламя свечи или другой) 1—2 минуты (можно обойтись и без гипнотизирующего объекта). Затем закройте глаза и мысленно произнесите: «Я войду сейчас в гипнотический транс». Затем три раза мысленно очень медленно произнесите фразу «Расслабься!». Предварительно сделав глубокий вдох и выдох, расслабьте последовательно каждую часть вашего тела контрастным методом. Представьте перед собой эскалатор и опуститесь на нем вниз, считая от 10 до 0. Для начала еще два раза пройдите по другим эскалаторам, опускающимся вниз (потом достаточно будет одного эскалатора). Для выхода из гипнотического погружения следует мысленно медленно сказать «Сейчас я просыпаюсь», затем также медленно сосчитать до трех. После выхода из гипнотического погружения вы каждый раз будете чувствовать себя бодро и энергично. Я сосчитаю сейчас до трех, и вы выйдите из гипнотического погружения. Все, что было сказано в данной программе, останется в вашей памяти навсегда. Раз — вы просыпаетесь, два — почти проснулись, три — проснулись».

4. ТЕХНОЛОГИЯ ГИПНОТИЧЕСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИАГНОСТИКИ

Эта технология дается для гипнотического целительства, но она применима в принципе и для

самоцелительства (с соответствующими коррекциями), где пациент и целитель совмещены в одном лице.

4.1. Диагностирование

Диагностирование имеет своей целью выявление причины заболевания и аберрированного поведения, а сам факт осознания причины — одно из условий достижения успеха, ибо подсознание после диагностирования начинает «переваривать» новую информацию и как бы пересматривать свои позиции.

Диагностирование состоит из нескольких этапов:

1) Нужно растолковать подсознанию цель своей будущей работы и убедить его, что вы не против защитных механизмов в организме, и призвать подсознание к сотрудничеству ради истинного, а не ложного понимания выживаемости организма (подсознание, исходя из принципа «Выживай» и в то же время действуя по принципу тождества, по существу, при рестимуляции записей выводит организм на путь саморазрушения). Это растолковывание делается в расслабленном состоянии в виде самовнушений. Но это делать нужно не всегда, а только в том случае, если уже были неудачные попытки диагностирования и целительства (со стороны другого целителя).

2) Следует спросить разрешение на выяснение причины с помощью маятника в форме вопроса: «Я сейчас могу узнать, что послужило причиной моего заболевания (дать конкретное название заболевания или хотя бы места заболевания в организме)? Да или нет?». Если через маятник будет получен ответ «да», то переходим к следующему действию, позволяющему выяснить вид записи (о том, как это делается, смотри ниже). Если последует ответ «нет», то здесь два

варианта последующих действий, зависящих от ответа подсознания на следующий вопрос: «Может быть, причиной заболевания являются несколько факторов (видов записей) и только один из них, возможно, под запретом? Могу ли я получить сведения об остальных факторах?». Если ответ будет «да», переходим к следующему этапу, позволяющему выяснить вид записи (и, возможно, той ограниченной информации, которую предоставит подсознание, будет достаточно для успешного целительства). При ответе «нет» применяется обходной маневр, о котором раньше уже шла речь: в расслабленном состоянии, сосредоточившись на причине заболевания, стараемся уловить ответ в мыслях. Если ответа в мыслях нет, делается самовнушение: «Подсознание анализирует возникшую ситуацию по поводу причины заболевания, решает ее на своем уровне, в результате чего заболевание исчезает. Приемлимы ли такие условия? «Да» или «нет»?». Если «да», вопрос в принципе закрыт; если — «нет», то полезно будет прибегнуть к одному из методов ингибиторной терапии, предложенного доктором Вулпом: как можно лучше расслабиться в удобной позе (еще лучше метод выполнять в состоянии гипнотического транса); выбрать один пунктов нижней части списка (список готовится заранее и представляет собой выписанное на листе бумаге в порядке убывания по силе воздействия все то неприятное, что расстраивает, смущает, пугает, волнует) и мысленно создать на внутреннем ментальном экране картину, иллюстрируя образно этот пункт. Следуя по пунктам вверх, сопровождаем каждый пункт на несколько секунд динамической образной иллюстрацией. Тем самым мы снижаем уровень своих подсознательных страхов. После этого можно вернуться к предложению для подсознания, чтобы оно само непосредственно взялось за исчезновение заболевания.

При выяснении вида записи производится тщательное самоисследование на предмет факторов, способствующих заболеванию. Последовательно задаются вопросы подсознанию соответственно видам записей. Сначала задается вопрос, является ли причиной заболевания внушение (запись «Эффект внушения»). Если ответ отрицательный, переходим к следующему вопросу: являются ли причиной заболевания специфические самовнушения (запись «Элементы органической речи»). Следующий вопрос при отрицательном ответе на предыдущий вопрос — о записи «Конфликт» в качестве причины. Потом следует вопрос о записи «Мотивация»: «Является ли причиной болезни запись «Мотивация»?». Можно видоизменить вопрос: «Мотивировано ли чем-то мое заболевание?»; затем следуют вопросы по поводу записей «Идентификация», «Инграмма физической боли», «Инграмма болезненных эмоций».

Если на один из вопросов по поводу причины заболевания в виде определенной записи следует ответ «да», нужно попросить подсознание с максимальной точностью дать время появления записи, последовательно отбрасывая числа «за скобку». Спросить «Запись произошла позже пяти лет?»: если «нет», то следует вопрос о времени позже трех лет и так далее. Что касается записей типа инграммы, то здесь выяснять дату появления записи необязательно (при использовании приема «Возвращение» мы автоматически выйдем на нужный момент по траку времени).

При подтверждении наличия записи «Эффект внушения» нужно попросить подсознание открыть смысл внушения, задавая наводящие вопросы и строя их так, чтобы ответ был по принципу «да — нет» (кроме того на сознательном уровне нужно проанализировать круг возможных авторов внушения, их мышление и предположить возмож-

ный текст внушения). При подтверждении наличия записи «Мотивация» нужно продолжать опрос подсознания: «Заболевание служит каким-то известным мне целям?». При положительном ответе следуют другие вопросы, уточняющие смысл мотивации: «Болезнь вызвана потребностью внимания и сочувствия со стороны окружающих?», «Заболевание удерживает от неблаговидного поступка?», «Болезнь выполняет функцию защиты меня от чего-то?», «Заболевание выполняет какие-то другие функции?». Зная себя, вы зададите еще какие-то вопросы, которые в конце-концов позволят определить суть мотивации. При подтверждении наличия записи «Идентификация» задайте еще дополнительно несколько вопросов подсознанию по выяснению сути идентификации: «Я пытаюсь быть похожим на (назовите предполагаемый объект для подражания)?» и так далее — методом перебора. При подтверждении записи «Элементы органической речи» спросите о конкретной фразе несколько раз, используя метод перебора: «Причины появления болей в области печени — фраза «Он у меня сидит в печенках?» и так далее. При подтверждении записи «Конфликт» и «Инграмма» выясните у подсознания, явилось ли причиной заболевания какое-либо происшествие. Имело ли оно отношение к перенесенной операции или болезни? Кто в это время находился рядом? Где это случилось (на улице, в комнате)? Такой набор вопросов и ответов подсознания может помочь ориентироваться при использовании приема «Возвращение» (если по каким-либо причинам будет отсутствовать зрительный или слуховой каналы).

Нужно заметить, что в течение указанного здесь диагностирования маятник держит в руках и задает вопросы (с подачи целителя) своему подсознанию сам пациент, а не целитель.

Если подсознание подтвердит, что причиной заболевания является какой-либо инцидент (происшествие), то используется прием «Возвращение». Прежде чем использовать этот прием, пациент обращается к подсознанию с вопросом (с использованием маятника): «Можно ли мне вернуться в прошлое и пережить инцидент (если есть возможность, указать какой инцидент), являвшийся причиной моего заболевания?». Если последует ответ «нет», значит подсознание, возможно, считает, что инцидент связан с потрясением, к которому вы еще пока не готовы. Тогда отложите на время (3—4 дня) целительство и потом снова повторите вопрос. Если и на этот раз ответ будет отрицательный, придется использовать указанный выше прием ингибиторной терапии, после чего снова вернуться к своему вопросу.

Прием «Возвращение» осуществляется в состоянии гипнотического транса (идеальна для этого случая средняя стадия погружения, но в принципе приемлема и легкая стадия). После того как целитель погрузил пациента в состояние гипнотического транса (или пациент сам себя погрузил в транс), он произносит — «Сейчас вы по траку времени возвращаетесь в прошлое, в инцидент (по возможности назвать инцидент, его сущность), явившийся причиной заболевания, и несколько раз переживете этот инцидент с использованием всех органов чувств. Вы приближаетесь к началу инцидента. Вы в начале инцидента». Пациент переживает инцидент, он присутствует там, находясь в соответствующем инциденту возрасте, ощущая боль (если она была), все эмоции, соответствующие инциденту, видя обстановку и присутствующих, слыша все звуки и речь присутствующих, чувствуя запахи (иногда все-таки какие-то каналы

информации по каким-либо причинам отсутствуют). Переживая инцидент, пациент рассказывает о том, что видит; пересказывает все, что слышит; передает все нюансы события. Такое переживание с пересказыванием повторяется несколько раз, в результате чего запись сокращается (боль проходит, эмоциональный заряд выпускается) или стирается. После этого заболевание не должно беспокоить пациента.

Иногда во время возвращения в прошлое эффективно бывает изменение сценария инцидента. Когда пациент входит в начало инцидента, его просят представить, что происшествие перестает быть происшествием, развиваясь по положительному сценарию. Например, в инциденте девушку пытались изнасиловать, избили в подъезде своего дома. Девушка, будучи пациентом, представляет себе, как в подъезде ее встречают те же самые молодые люди, которые пытались ее изнасиловать, говорят ей приятные слова и вручают ей цветы. Если пациенту такое представление не удается, целитель внушает ему этот положительный сценарий.

Если подсознание подтверждает наличие одной из записей, не связанных с каким-либо ярко выраженным инцидентом, а связанных с внушением, самовнушением, мотивацией, идентификацией, то тогда целитель на фоне гипнотического погружения пациента дает ему внушения, лишающие перечисленные факторы (причины заболевания) их силы; то есть целитель говорит: «Внушение о том-то, полученное от такого-то лица и случившееся тогда-то, лишается силы» или «Мотивация, связанная с желанием внимания окружающих и являющаяся причиной заболевания, исчезает», «Копирование такого-то лица не имеет силы». И после этого целитель спрашивает пациента, сможет ли он, осознав причину болезни, навсегда с ней расстаться. Ответ от подсознания пациента

выражается движением пальца. Обычно ответ бывает положительным.

5. ГИПНОТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО (И САМОЦЕЛИТЕЛЬСТВО) НА ПРИМЕРАХ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Разного рода боли (хронические головные боли, мигрень, боли в различных частях тела) часто оказываются психосоматическими заболеваниями. Следует выяснить, какой вид записи является причиной заболевания. В случае хронической головной боли — большая вероятность того, что причиной боли является самовнушение в виде органической речи типа «От всего, что сейчас происходит, у меня каша в голове»; но причиной может быть и мотивация (допустим, в виде мотива наказания). В этом случае следует применить внушение на фоне гипнотического транса: «Пройдет несколько секунд, и моя голова прояснится; кровь отхлынет от головы, и лишняя ее часть вернется в тело. Боль полностью пройдет, и я буду чувствовать себя хорошо». Внушение повторить два раза.

Самовнушение по снятию головной боли с большой вероятностью положительного эффекта можно проводить и без ввода себя в гипнотический транс. Нужно просто хорошо расслабиться и произнести упомянутое внушение или в другом наборе слов убедительно попросить боль как можно скорее пройти.

Мигрень, как правило, связана с каким-либо событием прошлого, поэтому здесь используется прием «Возвращение» (хотя пациент с неохотой соглашается на возвращение: не хочется лишний раз испытывать боль).

Ожирение может иметь причину в виде внушения (типичные внушения в детские годы, приводящие к привычке переедания: «Ничего не оставляй в тарелке, доедай все», «Ешь больше, если хочешь

вырасти большим и сильным»), в виде мотивации через комплекс неполноценности и вызова сочувствия у окружающих, а также через уклонение от половых контактов (лишний вес помогает утратить физическую привлекательность, обеспечивая взамен сексуальную безопасность). При целительстве ожирения на фоне гипнотического транса используется самовнушение — «С этого момента я начну потреблять столько калорий, сколько мне необходимо для поддержания веса на столько-то килограммов меньше сегодняшнего веса». Более эффективным будет результат, если перед целительством вы четко сформулируете мотивы своих действий и, кроме того, четко наметите для себя тот вес, к которому вы стремитесь, и цифры этого веса продолжительное время удерживаете в голове.

Причиной обыкновенной простуды являются, по существу, не холод, не промокшие ноги, а, как правило, мотивация и конфликт, рестимулирующими факторами для которых может быть страх за свое здоровье, или какое-либо эмоциональное потрясение. В этом случае применяется на фоне транса самовнушение, способствующее успокоению.

Артрит очень часто поддерживается записями типа «Конфликт», в течение которых происходит подавление эмоций (к артриту особенно предрасположены люди обидчивые, озлобленные, но при этом тщательно скрывающие свои чувства), или записями типа «Мотивация» (скрытое нежелание выполнять какую-то работу). При целительстве возможно применение приема «Возвращение», а также внушение.

В числе основных причин, вызывающих болезненное нарушение менструального цикла, может быть идентификация, конфликт на сексуальной почве, мотивация (стремление избежать полового контакта), самонаказание. Используется прием «Возвращение» или внушение.

Причиной астмы часто оказывается конфликт, связанный каким-то образом с матерью больного. Здесь применяется прием «Возвращение».

Одной из основных причин аллергии является инцидент, во время которого были довольно-таки сильные психологические переживания. Применяется прием «Возвращение». Фобия (сильный необъяснимый страх) является результатом записи инцидента, в котором испытан страх; при целительстве инцидент переживается пациентом несколько раз при состоянии возвращения в этот инцидент.

6. МЕТОДЫ ГИПНОТИЧЕСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И В ДРУГИХ ЦЕЛЯХ, НЕ СВЯЗАННЫХ С ЦЕЛИТЕЛЬСТВОМ

С помощью самогипноза можно снимать напряжение, усталость, бессонницу. При напряжении и усталости (в том случае, если вам предстоит еще напряженная работа или встреча с деловыми людьми или просто гостями), нужно погрузить себя в гипнотический транс (даже легкой степени погружения) и несколько раз произнести самовнушение, что вы работоспособны, бодры, энергичны. По выходе из погружения так и будет. При бессоннице следует применять прекрасный метод, действующий без сбоев. Как только легли в постель, погрузите себя в гипнотический транс и мысленно произнесите самовнушение: «С каждым вдохом я все больше расслабляюсь и мне все больше хочется спать. Через несколько минут ко мне придет крепкий сон, и я буду спать не просыпаясь всю ночь». В течение последующих нескольких минут любая мысль о сне должно отбрасываться (нужно переходить на другую тему). Вскоре гипнотический транс естественно переходит в обыкновенный сон.

С помощью гипнотического состояния при открытых глазах мы можем работать на оптимальном умственном режиме (предельная концентрация на объекте изучения или теме разговора, расширенные возможности соображения и памяти). Это можно использовать на экзаменах, в ответственных встречах. Многократное повышение умственных процессов объясняется тем, что в гипнотическом трансе размываются границы между сознанием и подсознанием. Научиться открывать глаза в состоянии гипнотического транса не так уж трудно, но нужно помнить, что в этом случае прежде чем впервые открыть глаза в состоянии гипнотического транса, нужно мысленно сказать: «Каждый раз размыкая веки, я буду лишь еще глубже погружаться в транс». Это самовнушение нужно сделать для того, чтобы не уменьшить глубину погружения, ибо открытие глаз у человека ассоциируется с пробуждением ото сна.

Используя гипнотический транс, можно снимать боль. Анестезия, осуществленная вами, может помочь при ранениях, в стоматологическом кабинете, при операциях. В принципе можно уменьшить боль, не применяя гипнотического транса. Для этого нужно хорошо расслабиться или отвлечь свое внимание на что-то, не связанное с местом боли. Помогает и прием «Возвращение» — возвращение к моменту события, когда эта боль возникла в результате ушиба или травмы. Проиграйте, переживите несколько раз это событие и боль будет утихать. Кстати, такое возвращение в прошлое усиливает оздоровительные процессы, способствует заживлению ран.

В состоянии гипнотического транса мы совсем снимаем боль. Для этого используется разное представление: в гипнотическом трансе представьте себе ряд выключателей, каждый из которых связан через лампочку с определенной частью тела. Если вам нужно, допустим, обезболить ступню правой ноги, мысленно поворачивайте соответствующий выклю-

чатель и лампочка в соответствующей цепи гаснет. Можно применять самовнушение типа: «Ступня моей правой ноги сейчас онемеет, появится ощущение прохлады. Ступня ноги начинает терять чувствительность». Сделайте паузу в несколько секунд. Затем: «Я ущипну себя сейчас три раза с нарастающей силой (слабо, сильнее, еще более сильно) и с каждым разом онемение будет нарастать. Щипок в четвертый раз не почувствуется вообще: ступня правой ноги будет полностью обезболена». Сделав паузу в 5—7 секунд, ущипните ступню три раза. В четвертый раз ущипните изо всех сил и боли не почувствуете. Когда вы приобретете достаточный опыт в погружении в гипнотический транс, можно сделать более короткое самовнушение: «Сейчас я полностью обезболю правую ступню. Я три раза поглажу ступню пальцами руки, потом ущипну ее и не почувствую боли». Таким же образом можно обезболить (анестезировать) любую другую часть тела. Для того, чтобы оценить степень достигнутого результата в обезболивании, нужно ущипнуть себя за другую часть тела.

Глава 3

ЭКСТРАСЕНСОРНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

1. ОСНОВЫ ЭКСТРАСЕНСОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ И ЭКСТРАСЕНСОРНОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

1.1. Для экстрасенсорного диагноста—целителя основные объекты диагностирования и целительства — аура и чакры

Биоэнергетическое поле человека тесно связано со здоровьем и благополучием, ибо, как было сказано выше, причины психосоматических забо-

леваний и аберрированного поведения фиксируются помимо причинного тела в структуре астральной части биополя (в ауре и чакрах) в виде энергетических уплотнений — капсул, нарушающих равномерность распределения энергии и движение энергопотоков, что реализуется при определенных условиях в нарушения состояния здоровья и в отклонения от нормы поведения. Задача экстрасенсорного диагноста-целителя: найти в ауре, чакрах записи (уплотнения — капсулы) и очистить ауру и чакры от записей, тем самым оздоровляя пациента психически и физически.

Энергия — это та невидимая сила, которая наполняет космос и для выражения которой каждая культура имеет свое слово: в индийской йоге — прана, в китайской древней культуре — чи, с современной точки зрения — вибрация. Во вселенной все сотворено из энергии и энергия, оставаясь силой, принимает в различные времена различные формы (пар в котле, кусок дерева и так далее), которые могут быть трансформированы (изменены) посредством определенных процессов (допустим, процессом окисления и так далее). С точки зрения целителя энергия подразделяется на три вида: космическая, земная (энергия планеты Земля) и биоэнергия (энергия, циркулирующая в поле человека). Основной (универсальной) энергией является космическая энергия, земная энергия — это результат трансформации планетой космической энергии, биоэнергия также результат трансформации чакрами космической энергии.

Биоэнергию с точки зрения целителя можно разделить на энергию, циркулирующую в ауре, и энергию, циркулирующую в чакрах. Качество энергии в ауре и состояние структуры ауры неразрывно связаны между собой и оба они являются показателем не только наличия или отсутствия записей, но и показателем тонуса организма, ментального и эмоционального состояния пациента.

Некоторые целители видят ауру физическим зрением в цвете, но иногда аура для них проявляется в виде волн или других проявлений энергии. Другие целители не видят ауру, но создают ее так, как она могла бы выглядеть, на своем ментальном экране. И, наконец, есть целители, которые просто ощущают энергию, окружающую человека, не выражая ее в зрительных образах.

Соответственно тонким телам биополе имеет определенные слои разной частоты вибрации, но для экстрасенсорного целителя достаточно совокупности эфирного, ментального и астрального слоев — ауры астральной части биополя. Эта аура окутывает физическое тело человека с головы до ног. Может быть неполная аура: тонкая, редкая аура ниже колен при сидячем образе жизни; слабая аура в той части тела, которая повреждена или отделена.

Цвета ауры отражают тонус организма, эмоциональное и ментальное состояние человека. Нужно учесть, что видение ауры в цвете во многом зависит от индивидуальных восприятий. Но мы все-таки дадим цветовое восприятие, которое присуще многим целителям: 1) черный цвет воспринимается как знак депрессии, часто связанный с разрушением организма, особенно если он появляется как темное облако, окутывающее голову пациента. В то же время при определенных условиях это воспринимается как божественный свет, пришедший озарить и очистить душу; 2) серый — цвет недомогания, его источником может быть страх или гнев; 3) коричневый — если тусклый и размытый, то отражает слабую энергию; если обнаруживается в области ног, то это говорит о том, что человек много физически работает; 4) зеленый — человек находится в стадии выбора системы жизни (отношения к жизни, верования); светло-салатовый цвет — знак того, что человек

встал на путь самосовершенствования; 5) синий выражает женскую сторону мужской натуры; темно-синий — знак депрессии, которая развивается тогда, когда человек действует ради идей других в ущерб своим идеям; 6) желтый чаще всего виден как нимб вокруг головы, цвет интеллекта; отражает процесс расширения сознания; 7) оранжевый указывает на то, что человек обладает сильными способностями целителя (это исцеляющий цвет); указывает также на процесс физического роста, а также процесс самоисцеления; отражает мужскую сторону женской натуры; 8) розовый — знак того, что у человека раскована интуиция; 9) красный — выражает сильные чувства (гнев, страх, любовь); 10) золотой — знак полностью освобожденной интуиции и мужества; 11) пурпурный — знак религиозности, а также опыта в медитации; 12) белый — знак высокой духовности.

Сама аура многоцветна, причем динамически многоцветна, так как эта дианамика непосредственно связана с ежесекундным изменением мыслей и чувств человека. А указанные выше цвета даны в качестве постоянного (имеется в виду, постоянного на определенном этапе жизни) фона в ауре, на котором протекает динамика многоцветья мыслей и чувств.

Чакры — энергетические центры, распределенные по тонким телам человека и определяющие его психическое развитие. Неразвитые чакры представляются многим целителям в виде маленьких тусклоокрашенных дисков, а по мере развития сознания человека эти диски начинают походить на ярко окрашенные цветы. Чакры могут быть открыты или закрыты для проявления или, наоборот, сдерживания некоторых психических способностей. Существует связь между чакрами и прилегающими к ним частями тела, ибо энергия, направляющаяся к определенной чакре, действует и на

соответствующую часть физического тела. В чакрах отражаются записи, осуществляемые подсознанием в ауре астральной части биополя (ибо все, что нарушает нормальное функционирование организма, способно разрушить и чакры). При записи в чакре так же, как и в структуре ауры, образуется энергетический блок, тормозящий или блокирующий поток энергии по основным энергетическим каналам, идущий от этой чакры или к ней. От такой задержки энергии проистекают как физические, так и психические нарушения.

Целители работают с семью основными чакрами, связанными в энергетический канал, который проходит по позвоночнику. Муладхарачакра, расположенная в области копчика — чакра «выживания», так как она связана с теми механизмами человеческого организма, которые сохраняют живым физическое тело. При внезапной опасности или критической ситуации эта чакра открывается, чтобы высвободить накопленную энергию и информацию, необходимую человеку, чтобы остаться в живых или помочь выжить кому-то другому. Если человек лишился денег, работы или квартиры, он постоянно находится (его психическое внимание) в чакре выживания. Свадхиштханачакра расположена в области малого таза. Через эту чакру мы воспринимаем эмоции других людей, она дает ясночувствительность, то есть способность ощущать то, что чувствуют другие люди. Некоторая доля ясночувствительности полезна, так как она позволяет быть чувствительным к другим людям и чувствовать приближающуюся опасность ситуации, но заниматься развитием ясночувствительности не стоит, так как широко открытая чакра при развитой ясночувствительности может привести к неприятным последствиям (например, человек с широко открытой чакрой в хорошем настроении сочувствует своему другу, у которого не-

приятности и депрессия; в результате общения друг уходит успокоенный и веселый, а человек с широко открытой чакрой чувствует странную подавленность: он принял на себя чувства и заботы своего друга). Свадхиштханачакра связана с сексуальной энергией, являясь центром, из которого мы посылаем и принимаем сексуальные ощущения. Манипурачакра, расположенная несколько выше пупка, в области солнечного сплетения, является центром распределения энергии в теле. Анахатачакра, расположенная в области сердца, является чакрой любви к себе, ко всем людям, человечеству, к Богу. Вишудхачакра, расположенная в области горла, является чакрой общения. Через чакру воспринимается внутренний голос, идущий от высшего «Я», осуществляется групповая телепатия, а также яснослышание (внутреннее слышание голосов). Открытость чакры зависит от открытости общения: если вы не говорите того, что должны сказать, чакра сжимается (и могут начаться горловые заболевания — ларингит или ангина); если вас принуждают что-либо говорить, вы испытываете определенные неудобные ощущения в области чакры. Аджначакра, расположенная в центре головного мозга, является так называемым «третьим глазом»: эта чакра позволяет создавать зрительные образы, позволяет увидеть изображения, создаваемые умом. Эта способность создавать зрительные образы называется ясновидением и используется в большей или меньшей степени экстрасенсорными диагностами-целителями. Признаком закрытого состояния чакры является головная боль. Чакра ведает так называемой ментальной телепатией, позволяющей знать, что другие думают о вас или принять сигнал о том, что кто-то прилагает определенные усилия для того, чтобы узнать, о чем вы думаете (это называется «быть у вас на уме» и воспринимается как тупая головная боль, вернее

давление, ощущаемое как раз над межбровьем). Сахасрарачакра, расположенная в области макушки головы, является чакрой чистой интуиции. Эта чакра является своего рода входом в тело космической энергии. Правильное использование космической и земной энергий и соединение их вместе наделяют целителя определенной психической стабильностью и превращают его в некий «ясный канал», связанный с космосом и Землей во время диагностирования и целительства.

Кроме основных чакр существуют четыре второстепенные чакры, расположенные в ладонях рук и стопах. Две чакры рук контролируют созидательную энергию, а две чакры ступней способствуют жизненно важному равновесию между земной энергией, поступающей через Муладхарачакру, и космической энергией, поступающей через Сакасрарачакру. Чакры рук расположены в центральных точках ладоней (эти чакры вступают в действие, когда мы делаем или мастерим что-либо). Многие целители используют свои руки как для принятия, так и для передачи целительной информации и энергии. Что касается чакр ступней, то нужно сказать, что закрытие чакр ступней часто вызывает их похолодание, и, кроме того, ограничение количества земной энергии, поступающей в тело, может заставить человека чувствовать себя неуверенно, «выбитым из колеи» и таким, у которого, как говорят, «не все дома». Чтобы открыть чакры ступней, желательно в течение нескольких дней много ходить, концентрируя свое внимание на этих чакрах.

1.2. Что нужно усвоить диагносту-целителю

1. В экстрасенсорном целительстве имеется разнообразный ассортимент исцеляющих методик. Для того чтобы работать эффективно, целитель

должен найти свой собственный подход, свои любимые методы, после того как овладеет навыками большинства известных методов.

2. Заземление — важное средство в искусстве экстрасенсорной диагностики и целительства, и нужно потратить определенное время, чтобы убедиться, что вам легко и удобно выполнять его; а это достигается практикой. Заземление обеспечивает контакт (или сохранение соприкосновения) с земной энергией, а это необходимо во всех формах медитационной деятельности (кроме занятий по левитации), так как подсознательными уровнями существования значительно легче управлять (находясь в одной из форм медитационного состояния) с должным образом заземленного места.

Прежде чем заземлить себя, нужно принять определенную позу: сесть на стул с прямой спинкой и поставить ступни на пол, положить кисти рук на бедра ладонями вверх. Затем нужно войти в легкий транс: закрыть глаза, расслабиться, освободить ум от всех забот. Методика заземления следующая: мысленно представить себе стержень (в виде какого-либо цилиндрического стержня или провода, ствола дерева, веревки или чего-либо иного), идущий от основания позвоночника в центр Земли. Стержень имеет энергетическую структуру и поэтому ничто не может преградить ему путь; если вы живете в многоэтажном доме, представьте себе, что стержень проходит этажи, перекрытия, квартиры под вами и достигает центра Земли.

Заземление будет применяться в каждом методе экстрасенсорного диагностирования и целительства и поэтому заземление в качестве упражнения желательно отрабатывать в течение нескольких дней, пока не почувствуется надежность заземления.

3. В экстрасенсорной диагностике и целительстве большое значение имеет способность со-

здавать зрительные образы (эта способность является базовой в любой системе совершенствования человека). Нужно некоторое время поработать над собой, чтобы овладеть навыками создания мысленных образов, ибо чем легче вы будете получать на своем мысленном экране перед внутренним взором изображение, тем легче вы преобразуете это изображение в физическую реальность исцеления. Большинство людей с достаточной легкостью приобретают способность вызывать зрительные образы после некоторой практики, в то же время другие не могут получить четкий образ. Но это не страшно, ибо для того чтобы исцелять, необязательно видеть внутренние картины отчетливо.

4. Целитель должен использовать нейтральную энергию (а нейтральной является космическая энергия). Это связано с тем, что нет организмов, функционирующих на совершенно одинаковой по качеству и уровню (по частоте вибрации) энергии; а каждый организм может нормально функционировать лишь на своем уровне энергии. Поэтому нет смысла отдавать свою энергию, ибо это может лишь засорить организм пациента, в то же время истощая вас (такую передачу своей энергии может позволить себе только тот целитель, который достиг состояния клира). Когда вы используете для исцеления нейтральную космическую энергию, она будет ясной и чистой, не загрязненной вашими эмоциями и проблемами. Для того, чтобы передавать пациенту именно космическую энергию (через свои руки или другим способом), нужно лишь захотеть и представить это, и в тело пациента потечет именно космическая энергия, а не ваша биоэнергия.

5. Определенные цвета обладают исцеляющими свойствами (они разрушающе воздействуют на записи), поэтому целители могут использовать зрительные образы цветовой энергии для вариации

(усиления или уменьшения) силы энергии, передаваемой ими. Ответ покажет вам, что в некоторых случаях нужно быть осторожным в использовании цветовой энергии, тогда как в других — решительно применять определенные цвета энергии (наиболее часто применяется оранжевый цвет энергии).

6. Для диагностирования и целительства пациентов выработаны свои методики, а для диагностирования и целительства себя — свои. Но, в принципе, методики для пациентов применимы (правда, иногда с меньшей эффективностью) по отношению к себе; и наоборот, методики самоисцеления (также часто с меньшей эффективностью) могут быть применены к пациенту.

7. Целитель, воспитавший в себе любовь к процессу исцеления, будет добиваться наилучших результатов, ибо любовь, излучаемая целителем, поддерживает и усиливает эффект исцеления (через любовь усиливается контакт с подсознанием). У тех же целителей, которые исцеляют потому, что хотят иметь известность, славу, исцеляющий потенциал в значительной степени расходуется на подтверждение их желаний.

Еще одно условие успешного целительства, непосредственно касающееся процесса целительства: каждый раз во время процесса целительства нужно превращаться в канал для исцеляющей энергии (при этом переживая ни с чем не сравнимую радость превращения в канал для прекрасной, светлой, очищающей энергии; это состояние — состояние не только радости, но силы, успокоенности). При таком условии целитель не только исцеляет пациента, но, по существу, исцеляет себя. Для того, чтобы превратиться в канал для исцеляющей энергии, целитель должен отбросить в этот момент все свои личные желания.

В экстрасенсорном целительстве почти не используется наложение рук на тело пациента. Это в

принципе и не нужно. Правда, для некоторых пациентов прикосновение к их физическому телу — как бы залог благоприятного исхода исцеления; в этом случае можно пойти навстречу желанию пациента (но при этом, естественно, не передавая своей энергии пациенту).

8. Целитель должен принять все необходимые меры, чтобы не взять болезнь пациента на себя. Для этого нужно: а) обязательно себя заземлить (да и пациента тоже); б) с самого начала и до самого конца сеанса целительства не проникаться большим сочувствием к пациенту и не раскрывать широко Свадхиштханачакру (управлять чакрами по их открыванию и закрыванию несложно: нужно просто захотеть и представить, что чакра открывается или закрывается до той или иной степени); в) периодически встряхивать руки, если вы их вводите в ауру пациента.

Если же вы решили сделать эксперимент, чтобы почувствовать ощущения другого человека путем принятия на себя его болезни, используйте для этого наиболее легкое заболевание — головную боль. Откройте широко Свадхиштханачакру, затем представьте образ головной боли пациента, который вы затем отделяете от пациента. Создайте такой же образ в своей голове и попытайтесь почувствовать этот образ: цвет, размеры головной боли, ее месторасположение. В результате вы приняли то, что хотели принять, а пациент избавился от недомогания.

9. Нельзя исцелить пациента, который осознанно или неосознанно не хочет быть исцеленным, ибо экстрасенсорное целительство — это как бы позволение другому человеку исцелиться; но если человек не хочет этого, то все усилия целителя напрасны. Поэтому уже на первом приеме нужно спросить пациента, желает ли он исцеления. Затем при диагностировании вы получите ответ от подсознания:

если диагностирование будет очень затруднено, значит подсознательно пациент не хочет исцеления (и причины могут быть самые разные: пациент не хочет лишиться того особого внимания, которое он получает как больной; не хочет принимать на себя какую-то ответственность, которая ляжет на него, когда он станет здоровым; не хочет отказываться от лекарств, ибо не уверен, что может пережить отказ от них; не хочет отказываться от употребления алкоголя или от курения). В таком случае следует попросить пациента разобраться в своем отношении к болезни, перенеся это отношение на сознательный уровень, после чего окончательно дать ответ, хочет ли он исцеления или нет.

Количество сеансов, необходимое для исцеления пациента, зависит от вида заболевания, количества заболеваний (количества записей), характера и настроя пациента. Поэтому число сеансов может быть в пределах от одного до тридцати.

10. Для того чтобы активизировать свои внутренние силы, развить свои способности экстрасенсорного целителя, нужно начать и поддерживать процесс своего пробуждения. Согласно утверждению Гурджиева, человек в повседневной жизни пребывает в более или менее бессознательном состоянии ума (в «состоянии пребывания спящим»). В Библии состояние пробуждения описывается как «спадение пелены с глаз»: когда человек пробуждается, он как бы внезапно начинает понимать и видеть вещи, которые прежде были закрыты для него и непонятны ему.

В качестве первого шага в процессе пробуждения является самонаблюдение (самопознание). Процесс самонаблюдения означает, что вы просто стараетесь замечать все, что происходит с вами: что делает вас счастливее и что несчастнее, что вообще происходит в вашей жизни, что эмоционально воздействует на вас, что препятствует вам

находиться в настоящем времени, ваши обязанности перед другими, перед собой и перед всем миром. Самонаблюдение нужно отрабатывать как упражнение, то есть тренироваться, причем эта тренировка может осуществляться в течение дня параллельно с повседневными делами. Сначала включение в процесс самонаблюдения происходит в течение несколько секунд, а выключение — в течение нескольких часов. Это означает, что когда, мы вспоминаем о самонаблюдении, мы включены на несколько секунд, а затем снова отключаемся на несколько часов и так далее). После отработки этого упражнения в течение нескольких недель вы заметите, что начинаете включаться в течение более длительного времени, а выключаться на более короткое время, то есть более часто включаться и меньше выключаться.

Самонаблюдение может использоваться как составной элемент самоисцеления (и не только в отношении психосоматических заболеваний, а в более широком диапазоне — от вывиха до неизлечимой, по медицинским меркам, болезни).

11. Прежде чем переходить к следующему упражнению (или методике), нужно полностью отработать предыдущее упражнение и не жалеть на это время. Постепенно переходя от упражнения к упражнению, вы почувствуете, что готовы работать на более высоком уровне (ступени) диагностики и целительства. Таких уровней в настоящее время три.

1.3. Что необходимо делать в каждом сеансе диагностики и целительства, когда пациент находится рядом

1. Целитель просит пациента принять определенную позу: сесть на стул с прямой спинкой, прижать ступни к полу (это позволяет энергии

свободно течь через чакры), кисти рук положить на колени (открытая поза, дает возможность для восприятия воздействия целителя). Глаза пациента могут быть открыты или закрыты, но при этом пациент не должен входить в состояние транса или медитировать.

2. Целитель принимает такую же позу как и пациент, затем входит в легкий транс, заземляет себя, а затем пациента. Заземлять пациента нужно так же, как и себя, но его заземляющий стержень может выглядеть иначе, чем стержень целителя (не удивляйтесь: в этот момент вы работаете с его энергией, а его энергия отличается от вашей).

3. Далее целитель пропускает через себя земную и космическую энергии (что дает психическое равновесие, заряжает чакры; предварительно очищает биополе, позволяет организму автоматически включаться на потребление космической энергии во время выполнения приемов целительства). Нужно сказать, что, в принципе, этот пункт выполнять необязательно, особенно, когда нет времени или предстоит несложный сеанс целительства (но тем не менее выполнение этого пункта довольно-таки полезно).

Сама процедура пропускания энергий следующая. Представьте и почувствуйте светло-коричневую энергию планеты Земля: сконцентрируйте внимание на чакрах ступней, расположенных в своде стоп, и вообразите как земная энергия проходит через чакры ступней и далее через голени, бедра поступает в Муладхарачакру, затем проходит через все основные чакры (через Свадхиштхана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджна, Сахарара); некоторое количество земной энергии нужно направить в чакры рук, а затем — в ауру. В то время как земная энергия идет по вашему телу, сконцентрируйтесь на Сахасрарачакре, представив себе, как космическая энергия золотистого цвета поступает через Сахасрару и

скапливается в Манипурачакре. Мысленно получите смесь земной и космической энергии в этой чакре, пусть эта смесь 1—2 минуты циркулирует по телу, а затем через заземляющий стержень направьте ее к центру Земли.

Нужно сказать, что если у целителя много работы и он чувствует психические перегрузки, он может 1—2 раза в течение дня (вне общения с пациентами) пропустить через себя земную энергию: направить земную энергию по всем чакрам вверх до Сахасрары, часть земной энергии направляется в чакры рук, затем в ауру. Из Сахасрара-чакры нужно энергию пропустить последовательно по всем чакрам вниз, после чего через стержень заземления она направляется в центр Земли.

4. Когда процесс диагностирования или целительства закончен, целитель просит пациента открыть глаза (если он сидел с закрытыми глазами), соединить вместе ладони, переплетя пальцы, и посидеть так спокойно несколько минут. Соединение рук препятствует утечке энергии из поля, а спокойное сидение позволяет пациенту как бы «собрать» себя, ибо он чувствует себя немного разбитым (только что в его организме проходили непривычные сложные процессы).

5. Затем целитель размежевывает свою и чужую энергии. Напомню: вы, как целитель, не передаете свою энергию. Никто, кроме вас, не может пользоваться вашей энергией. Поэтому вы должны никогда не забывать этого и не позволять себе растрачивать ее. Но помимо вашей воли обмен энергией между вами и пациентом, скорее всего, все-таки будет происходить. Поэтому обязательно по окончании сеанса нужно выполнить прием по размежевыванию энергий: создайте зрительный образ магнита, находящегося перед вашей собственной аурой. Представьте, как магнит оттягивает назад в вашу ауру ту часть вашей энергии, которую вы могли передать

пациенту во время диагностирования или исцеления, а затем вы переворачиваете магнит таким образом, чтобы магнит мог оттягивать из вашей ауры в ауру пациента то количество его энергии, которое вы могли взять у пациента. Эта процедура с магнитом сделает вас таким же энергетически чистым и успокоенным, каким вы были в самом начале работы с пациентом.

Целитель просит пациента нагнуться вперед и на 5—7 секунд опустить голову вниз между колен, затем встать, выпрямиться и потянуться. Это нагибание позволит избыточной энергии вытечь через Сахасрарачакру и заставит пациента снова ощутить свое тело физическим после переживания энергетических процессов. После нагибания нужно походить несколько минут по комнате.

То же самое: опускание головы вниз, потягивание, несколько минут ходьбы по комнате — делает и целитель.

1.4. Что необходимо делать в каждом сеансе дигностирования и целительства, когда пациент находится на расстоянии

1. Целитель должен обязательно договориться о предстоящем сеансе или нескольких сеансах с пациентом. Не следует исцелять без согласия пациента, ибо такое исцеление может быть неэффективным, да и вообще это просто элементарное вмешательство в личную жизнь другого человека. Лучше всего договориться о конкретном времени проведения сеанса. Попросите пациента быть в спокойном и расслабленном состоянии, пока вы будете проводить диагностирование или целительство или же и то, и другое. С некоторыми людьми, находящимися в беспокойном состоянии, не нужно договариваться о точном времени проведения сеанса, так как они при ожидании могут испыты-

вать чрезмерное волнение, что не позволит им в должной мере расслабиться.

Нужно четко знать, кого вы диагностируете и исцеляете. При этом не важно, знаете ли вы или нет пациента в лицо, но определенные данные (пол, возраст, краткие характеристики внешности) вы должны иметь, чтобы составить его ментальный образ. Желательно иметь какие-нибудь приблизительные координаты местонахождения пациента (населенный пункт и, по возможности, улица, дом).

2. Целитель садится на стул с прямой спинкой, входит в легкий транс и заземляет себя.

Затем он создает ментальное изображение пациента (перед своим мысленным взором), добиваясь того, чтобы это изображение стало достаточно ясным; заземляет пациента на этом изображении, используя образ стержня на этом изображении, проходящего от основания позвоночника до центра Земли.

3. Целитель пропускает через себя земную и космическую энергию таким же образом, как он это делает, когда пациент находится рядом.

4. Когда процесс диагностирования или целительства закончен, целитель опускает голову, потягивается и несколько минут ходит по комнате.

1.5. Что необходимо делать в каждом сеансе при диагностировании и целительстве себя

1. Сев на стул с прямой спинкой, прижать ноги к полу, кисти рук положить на колени.

Закройте глаза, расслабьтесь, освободите ум от забот (очистите свой ум) и направьте свое внимание на себя. Заземлите себя.

2. Когда процесс диагностирования или целительства закончен, откройте глаза, переплетите

пальцы и посидите так спокойно одну минуту, после чего нагнитесь вперед на несколько секунд, опустив голову между ног.

Затем встаньте, выпрямитесь и хорошо потянитесь. Походите две минуты в уединении, прежде чем появиться на людях (это в том случае, если чувствуете, что немного «не в себе» после экстрасенсорной деятельности).

1.6. Что нужно знать тем, кто хочет заниматься экстрасенсорной диагностикой

1.6.1 Передача информации при диагностировании

1. Состояние ауры позволяет судить не только о наличии записей, являющихся причинами психосоматических заболеваний и аберрированного поведения. Нарушения в структуре ауры в виде обрыва силовых линий, их перепутывания, а также цветовые оттенки определенных участков ауры позволяют судить о положении человека на шкале тонусов, о имеющих место в настоящее время заболеваниях органического характера или только намечаемых заболеваниях такого плана, реализация которых на физическом плане (в физическом теле) возможна через определенный промежуток времени.

2. Экстрасенсорная диагностика может быть использована в двух аспектах:

а) в качестве самостоятельной процедуры, ибо, во-первых, многие хотят продиагностироваться, то есть хотят знать, в каком состоянии находится их биоэнергетическое поле, а следовательно, психическое и физическое состояние; полученные сведения служат этим людям необходимым импульсом для корректировки своего образа жизни и поведения. Во-вторых, сам процесс диагностиро-

вания может быть использован как исцеляющая процедура: некоторые диагносты, выражая словами увиденное, по существу, выполняют функции целителя. Это связано с тем, что некоторые люди исцеляются словами (прежде всего это относится к сокращению записей типа локов). В этом случае диагност-целитель должен тщательно продумывать, какой словесный подход нужно подобрать к пациенту и, выполняя диагностирование, рассказывать ему не только о его заболеваниях, но и о необходимом для него образе жизни и выполнении определенных жизненных задач. Но диагност-целитель имеет дело не только с пациентами, испытывающими недоверие к исцеляющим процедурам; немало пациентов, безооворочно верящих в уникальные способности целителя и доверяющие полностью его сил.... Такие пациенты предпочитают не говорить много о своих недугах и не анализировать их. Для них целитель может и не проводить диагностирования, беря необходимую информацию о пациенте с его слов, или же проводить диагностирование без словесного комментирования;

б) в качестве вспомогательной процедуры, выполняемой непосредственно перед сеансом целительства. Это нужно делать в том случае, если пациент по каким-либо причинам не может дать необходимых данных о своем заболевании. И поэтому вполне понятно, что процедура диагностирования восполняет пробел в информации, ибо, чем больше целитель знает о проблемах пациента и о природе этих проблем, тем больше у него шансов разрешить эти проблемы через исцеляющие процедуры.

3. Диагностирование может при определенной работе над собой проводить, по существу, каждый человек. Нужно просто иметь навык. И этот навык, подобно любому навыку, можно

укрепить и сделать его все более действенным посредством практики и ежедневного использования. Для развития навыка диагностирования можно тренироваться наедине, а также попросить знакомых побыть в роли пациентов. Причем диагностированине можно проводить в соединении с процедурой целительства или отдельно — интуитивно вы почувствуете, что является наиболее подходящим в определенной ситуации. В дальнейшем, по мере приобретения навыка диагностирования, вы заметите, что способны ответить на многие вопросы людей о них самих, просто задавая себе эти вопросы.

4. Основными источниками информации при диагностировании (так же, как и во время целительства) являются аура и чакры, при этом информация предстает в виде определенных картин, приходящих из вашего субъективного мира (подсознания). Картины могут быть миниатюрными или воспроизводиться крупным планом на вашем ментальном экране. Чтобы не растеряться от большого количества объектов, на которые нужно смотреть (общее состояние ауры, чакры, обрывы силовых линий, цветовые оттенки определенных мест ауры) нужно заранее выбрать один из перечисленных объектов и сконцентрировать на нем свое внимание. Когда вы изучите его как следует, можете перейти к другому объекту.

5. Во время диагностирования нельзя разбрасывать свое внимание, нужно полностью сконцентрироваться на процессе диагностирования. Во время диагностирования пациент может задать какой-либо вопрос о своем состоянии. И ваша способность дать ответ (с помощью ментальных картин перед вашим внутренним взором) зависит от вашей способности полностью сконцентрировать внимание на этом вопросе. Если будет достаточ-

ная сконцентрированность внимания, ответ обязательно придет. Иногда в этом случае информации от ментальной картины бывает недостаточно; тогда спросите себя, что стоит между вами и информацией. Интуитивно получив ответ, скорректируйте процесс диагностирования, и тогда в некоторых случаях становится ясно, что пациент не хочет, чтобы на него смотрели как на психический объект, то есть подсознательно не хочет, чтобы его диагностировали. Диагностировать пациента против его желания невозможно, и тогда придется разъяснить это пациенту и попросить его разобраться с самим собой по отношению к экстрасенсорной диагностике.

6. Прежде чем приступить к отработке приемов диагностирования, желательно принять меры по гармонизации своей психики, выпустив из глубин подсознания накопившиеся эмоциональные заряды (сократив определенное количество локов). Это в дальнейшем пригодится, так как процесс диагностирования требует определенной психологической устойчивости. Меры по гармонизации психики выражаются в отработке в течение нескольких дней следующего упражнения. Приняв позу, войдя в легкий транс и заземлив себя, вообразите картину неприятного для вас инцидента, связанного с гневом, злобой (иногда можно взять инцидент, связанный не только с гневом, но и с болью; в этом случае мы будем сокращать уже не лок, а инграмму) и имевшего место в вашем прошлом. Добейтесь некоторой четкости этой картины на ментальном экране и затем через 1—2 минуты растворите ее. По мере растворения этой картины позвольте появляться лицам тех людей, которые являются источником неприятного для вас инцидента (одно или несколько лиц). Если при виде этих лиц, вы почувствуете гнев (или гнев и боль в случае инграммы), используя прием «Воз-

вращение» вернитесь в прошлое, к тому моменту, когда произошел инцидент и выскажите этим людям все, что вы хотели бы сказать соответственно вашему гневу (и боли). Если у вас есть желание насладиться выплескиванием своего гнева, не отказывайте себе в этом. Затем растворите картину лиц этих людей, а в процессе растворения простите их (это нужно сделать обязательно, чтобы нейтрализовать возможный энергетический удар в адрес этих людей). Создайте свой ментальный образ — таким, каким вы можете представить самого себя. Постарайтесь этот образ полюбить, затем растворите его. Заполните ваше тело космической энергией, для чего представьте, как огромное солнце золотого цвета вместе со своей энергией входит в ваше биополе и наполняет его. Выйдите из транса (нужно посидеть немного спокойно, сложить ладони, нагнуться вниз, походить по комнате).

7. При выполнении диагностики нельзя накапливать информацию. Ее нужно передавать диагностируемому пациенту или вывести из себя каким-либо образом (иначе будет заблокирована Вишудхачакра, что нарушит нормальное течение потоков энергии в вашем биополе):

а) Передача информации диагностируемому пациенту. В большинстве случаев информация передается пациенту. При этом нужно соблюдать следующие правила:

— не всегда говорите правду такой, какой вы ее видите. Если вы видите что-либо серьезное для пациента, постарайтесь смягчить психологический удар в виде следующей фразы: «Я вижу, что вы можете заболеть и, возможно, довольно-таки серьезно. Если вы не измените свой образ жизни и не выбирете предмет, который способен отвлечь ваше внимание от этого, мне будет трудно помочь вам в вашем исцелении»;

— в случае, если по настоянию пациента вы сообщаете ему жесткую информацию о его состоянии, вероятна возможность получить в ответ энергетический удар. Это энергетический удар не причинит вам вреда в двух случаях: когда вы достаточно уверены в правоте своих действий и не ощущаете чувства вины перед пациентом за сообщенную ему информацию (то есть вы, по существу, не хотите воспринимать энергетический удар) и когда вы не сопротивляетесь гневу пациента, если он будет выражен в словесной или мимической форме (то есть не отвечаете гневом на гнев). Если же вы не уверены в своей психической защищенности, вам нужно перед сообщением пациенту жесткой информации для своей психической защиты создать в своем уме образ цветка (лучше всего розы).

Нужно сказать, что такой психический прием очень полезен и в повседневной жизни. В любой ситуации, когда начинается спор с кем-либо, кто-то наступает на вас или вы по какой-либо причине вступаете в психическую войну с кем-либо, следует как можно быстрее разрядить ситуацию, представив себе образ розы;

б) Выведение из себя информации. Если нет необходимости (или нет возможности) передать информацию пациенту, ее нужно вывести каким-либо способом. А это может быть любая деятельность, избавляющая вас от картин, увиденных при диагностировании пациента: записать увиденное, рассказать об увиденном самому себе перед зеркалом, нарисовать увиденное и тому подобное. Можно передать увиденное третьему лицу, передавая это не как факт, а как личное мнение: предваряя пересказ словами «я думаю», «я считаю». Но это имеет смысл делать только в том случае, если вы уверены, что ваше сообщение не примут за сплетню; если вы в этом не уверены, не передавай-

те информацию о пациенте третьему лицу (да и в повседневной жизни не следует передавать информацию о ком-либо, касающуюся только его), ибо взаимоотношения между тремя лицами (вами, пациентом и третьим лицом) могут исказиться и, следовательно, все три лица, как индивидуумы, могут ухудшить свое моральное состояние; и поскольку все трое могут использовать указанную информацию (сознательно или бессознательно) во всех прочих взимоотношениях, они могут вынести это искаженное далеко за рамки всех троих.

1.6.2. Подготовительная работа для выработки навыков диагностирования

Отработка навыков диагностирования осуществляется с помощью нескольких упражнений. В первом упражнении мы будем пользоваться двумя образами: образ цветка (лучше всего использовать в этом плане розу как символ красоты и гармонии), представляющего диагностируемого человека, и образ солнца, представляющий индивидуальный источник энергии (запас жизненных сил) этого человека. Образ цветка должен быть в натуральную величину, ибо изображения в натуральную величину на ментальном экране содержат в себе только ту информацию, которую вы вложили или хотели бы получить. Взаимосвязь между диагностируемым человеком и его источником энергии понимается как взаимосвязь между цветком и солнцем. Конечно, каждая картина состояния цветка или взаимодействия цветка и солнца может интерпретироваться каждым диагностом индивидуально согласно своим интуитивным возможностям. Но большинство целителей имеют общие критерии диагностирования, и здесь тоже общие критерии есть: если цветок расцветает непосредственно под солнцем и ярко окрашен, значит пациент имеет достаточно жизненных сил;

если цветок увядает, то состояние здоровья неудовлетворительное; если рядом с увядающим цветком находится бутон, значит пациент готов отказаться от старого образа жизни и начать жить по другому; если цветок отклоняется от солнца, значит пациент по каким-либо внутренним причинам не хочет быть сильным и здоровым; если цветок имеет крепкий стебель, значит пациент умеет хорошо заземляться.

Когда вы воображаете, что цветок представляет какого-либо вашего пациента, позвольте энергии пациента наполнить цветок и трансформировать его. Наблюдая состояние цветка (он может цвести или опадать, открываться или закрываться, изменять свой цвет или оставаться неизменным) вы можете судить о состоянии пациента. При этом каждый увиденный цвет имеет свое определенное значение (согласно описаниям, приведенным выше), но, если какие-то цвета имеют для вас свое значение, пользуйтесь своими интерпретациями. С помощью цветка и солнца можно диагностировать любого человека, даже если вы никогда его не видели.

Данный способ диагностирования не только является базовым для получения навыка диагностирования с помощью нефизического (астрального) зрения, но одновременно является методом корректировки своего физического и психического развития путем внесения изменений в состояние ментального цветка, если вам что-то не нравится в нем.

Само упражнение (желательно тренироваться два раза в день в течение недели) выполняется следующим образом. После обычных обязательных процедур: транс, заземление, пропускание через себя смеси земной и космической энергий — представьте, что перед вашим внутренним взором находится ментальный экран, а рядом с этим экра-

ном — вы сами готовите экран к работе, вытирая с него пыль. Создайте изображение красной розы (может быть и другой цвет — выберите такой, какой вам захочется) в центре экрана в натуральную величину и рассматривайте ее во всех подробностях: листья, лепестки, тычинки и так далее. Если не удается увидеть именно розу, ну что же, вообразите что-то другое, что вы сможете увидеть (хотя все-таки наиболее приемлемый вариант образа в данном случае — это образ розы). После того как вы в достаточной степени рассмотрели цветок, растворите его. Для того, чтобы закрепить навык создания зрительных образов, проделайте вышеописанное с образом цветка еще пять раз, при этом эти пять раз представьте себе образ более красивой розы, чем в первый раз.

Снова создав образ розы, привяжите ее к определенному образу человека, то есть вообразите, что роза представляет какого-то определенного человека. Наблюдайте, каково состояние розы: изменяет ли она свой цвет или нет, цветет или опадает, открывается или закрывается. Затем создайте образ солнца на ментальном экране и проследите, каковы взаимоотношения розы с солнцем (получает ли роза энергию солнца непосредственно или взаиморасположение цветка и солнца таково, что получить энергию цветку сложно) и каково состояние солнца (светит ли оно хорошо или тускло, а может быть стремится исчезнуть из пределов картины). После подробного изучения картины на ментальном экране, растворите картину.

Проделайте вышеописанное еще для трех людей, которых вы знаете, а затем — для любого знаменитого человека, с которым вы незнакомы. Попытайтесь осуществить диагностирование, создав образ розы (это уже будет шестое диагностирование в этом упражнении) непосредственно для себя. Причем это диагностирование носит корректирующий характер: вы, проанализировав, что вам

не нравится в этой розе, корректируете ее состояние (тем самым корректируя свое состояние): меняете ее месторасположение, окрашиваете ее в другой цвет, добавляете новые лепестки и так далее.

На заключительном этапе заполните ваше тело и биополе космической энергией, для чего представьте, как огромное солнце золотистого цвета вместе со своей энергией заполняет вас через Сахасрарачакру. И далее — стандартный выход из транса.

Второе упражнение служит отработке навыка диагностирования ауры пациента. Здесь нужно учесть, что излишнее напряжение и старание в желании увидеть ауру излишне; нужно просто позволить ауре придти к вам. После принятия позы, вхождения в транс и заземления, создав образ розы на своем ментальном экране для определенного человека, представьте, что эта роза имеет определенное свечение в виде нимба, представляющего ауру этого человека (так же, как образ цветка представляет самого этого человека). Если вам не удается отчетливо увидеть нимб, нужно представить себе нимб таким, как если бы вы смогли его отчетливо увидеть. Начинайте наблюдение с одного цвета, переливающегося около лепестков. После наблюдения цвета растворите образ розы. Создайте снова образ розы и добавьте еще один цвет, переливающийся около лепестков, наблюдайте эти два цвета и растворите розу. Затем еще три раза создайте образ розы, каждый раз прибавляя по одному цвету. Последний раз вы будете наблюдать пять цветов. В заключение — выход из транса.

1.6.3. Страх, символы которого диагност может увидеть у пациента

В процессе работы с пациентом диагност-целитель будет иметь возможность наблюдать многие проявления страха в ауре пациента: страх,

связанный с болезнью (и часто с тем, что целитель может не исцелить его); страх, связанный с текущими проблемами выживания (проблемы с работой, с жильем, с семейными отношениями) и, наконец, страх перед смертью. Стабильное проявление страха показывает, что человек находится в нижней части шкалы тонов (на отметке 1,0), то есть жизненный тонус человека очень низок. Это затрудняет исцеляющий процесс, поэтому диагност-целитель должен попытаться избавить пациента от страхов, прежде чем начать сеансы исцеления.

Прежде всего нужно убедить пациента избавиться от страха смерти. Нужно объяснить пациенту, что человек в своей земной жизни не может разгадать тайну смерти, и поэтому он, следуя здравому смыслу, должен смириться с фактом неизбежности смерти и перестать ее бояться. Если человек отводит в своем психическом пространстве место и для себя, и для смерти, он начинает рассматривать смерть как часть своей жизни, и тогда страх начинает действительно рассеиваться и покидать его. Только тогда человек более полно может наслаждаться своей жизнью. Если пациент имеет достаточно открытый ум и готов воспринять информацию о реинкарнации, он может понять, что все мы живем и умираем многократно, жизнь и смерть являются различными проявлениями одного процесса и, следовательно, бояться смерти просто нет смысла.

Далее диагност-целитель обращает внимание на элементы биополя, связанные с Землей: Муладхарачакру, чакры ступней и заземляющий стержень. Если Муладхарачакра, чакры ступней чисты и прочны (а заземляющий стержень зависит от того, насколько прочно его создает диагност-целитель), пациент может быть уверен в своей безопасности в повседневной жизни и в процессе исцеления. Это нужно объяснить пациенту, чтобы

успокоить его и снизить уровень его страхов. Если же чакры ступней и Муладхарачакра наполнены психическим шлаком (одним из источников которого может быть длительный страх), тогда нужно очистить их (представить, как из чакры выталкивается психический мусор, проходящий в заземляющий стержень, а затем в центр Земли), после чего заполнить чакры золотистой энергией.

1.7. Какой цвет энергии применять

В качестве исцеляющего цвета в основном используется оранжевый цвет. Но могут использоваться и другие цвета по двум причинам:

1) у каждого человека есть свой цвет, вызывающий у него ощущение наибольшего комфорта. И этот цвет можно использовать в одной из методик самоисцеления, для чего в самом начале (после заземления) вместо смеси земной и космической энергий пропустить через свое тело тот цвет, который для вас комфортен. Для этого нужно представить, что этот цвет (свет) возникает спонтанно и проходит через ваше тело;

2) если пациент не подготовлен психически к методам экстрасенсорного целительства, то целителю лучше начинать исцеление с использованием более мягких цветов, чем оранжевый (например, для пациентов с неспокойной нервной системой более удобен успокаивающий их голубой цвет).

Оранжевый цвет применяется по отношению к пациентам, психологически уже готовым к экстрасенсорному целительству или уже прошедшим ранее курс исцеления. Вообще-то можно сразу применять сильные цвета, если диагност-целитель достаточно опытен и умеет хорошо заземлять пациента (в этом случае пациент возьмет столько энергии, сколько сможет использовать, а остальное уйдет по стержню заземления), но если паци

ент в этом случае не будет ощущать манипуляций целителя и, даже более того, будет ощущать дискомфорт, то это значит, что данный цвет не приносит желаемого эффекта (это астральное несварение данной энергии).

Для определения своего цвета (конечно, это наиболее приемлемо в случае самоисцеления), нужно исследовать целый набор цветов и определить из этого набора наиболее для вас комфортный с помощью следующего упражнения. После принятия позы и заземления, представьте на вашем ментальном экране шарик определенного цвета. Затем этот цвет проходит через ступни до темени и далее циркулирует в теле. С каждым цветом следует работать от полминуты до одной минуты, после чего нужно представить, что этот цвет постепенно выцветает. Замечайте разницу ощущений, которые вы испытываете при работе с цветами. Последовательность работы с цветами следующая: черный, серый, коричневый, красный, оранжевый, желтый, зеленый (с переходом от светло-салатного до насыщенного зеленого), голубой (с переходом от светло-голубого до темно-синего), розовый, пурпурный, золотой, серебряный, белый. В конце — выход из транса.

1.8. Как управлять чакрами

В чакрах космическая энергия перерабатывается в энергию, необходимую для жизнедеятельности организма. Втягивая энергию, организм с помощью чакр одновременно переизлучает ее, уже окрашенную определенной информацией, образуя вокруг себя энергоинформационную оболочку в виде ауры. Открытая чакра — чакра, поглощающая или излучающая (вращающаяся по часовой стрелке или против часовой стрелки) и выполняющая в полной мере свои функции. Чем более за-

крыта чакра, тем менее она поглощает или излучает поток энергии и тем менее она выполняет свои функции.

Работа системы чакр похожа на работу дыхательной или кровеносной системы. Как и в случае дыхательной или кровеносной системы, где количество поступающего в легкие и выходящего из них воздуха или количество крови, проходящей по артериям и венам, регулируется периферической нервной системой, управление открытием и закрытием чакр происходит автоматически с помощью некоего астрального устройства, регулирующего поток энергии, поступающей и выходящей из чакр. Задача вышеупомянутого астрального устройства заключается в том, чтобы энергия служила организму, а не была в разладе с ним и чтобы чакры работали в соответствии с определенной ситуацией. Но система автоматического управления чакрами обладает определенной инерционностью и не успевает перестроить работу чакр при быстро меняющихся ситуациях. Поэтому весьма часто нужно сознательное управление работой чакр. Сознательное управление чакрами, то есть сознательное управление открыванием и закрыванием чакр, есть просто проявление своего желания (как уже говорилось выше, нужно пожелать открыть или закрыть чакру; но когда речь идет об открытии чакр потоку энергии, движущимуся по каналу Сушумна от чакры к чакре, то здесь следует сказать о применении других методов управления чакрами). Чтобы усилить эффект этого желания нужно воспользоваться ментальным изображением открывания или закрывания чакры: представить чакру открывающейся подобно цветку перед объективом кинокамеры или, наоборот, закрывающейся таким же образом. Как уже говорилось выше, чакры обычно выглядят, как маленькие с тусклым оттенком диски, размером в двадцатирублевую монету. Но диагност-целитель может увидеть чакры у

некоторых пациентов и несколько отличающимися от указанной формы и размера. Поэтому, если вы представляли свои чакры несколько по другому, ничего страшного в этом нет. В этом случае, если в вашем воображении не удастся более или менее четко увидеть свою чакру, нужно представить себе ее и вообразить, что она выглядит такой, как если бы вы могли ее видеть.

Сознательное открывание и закрывание чакр применяется:

1) при пропускании земной энергии через чакры ступней и космической энергии через Сахасрарачакру;

2) при ситуациях выживания (сложности с работой, квартирой, сложные семейные взаимоотношения), когда Муладхарачакра полностью открыта. При быстром изменении ситуации на лучшую чакра из-за энергии инерционности некоторое время остается открытой. Лучше эту чакру сознательно закрыть;

3) при общении с людьми, находящимися в депрессии. Если Свадхиштханачакра у вас открыта, то в этом случае вы возьмете на себя психический груз собеседника, сострадая ему. Лучше всего в этом случае свою Свадхиштхану закрыть — тогда вы будете слушать собеседника, не погружаясь в депрессию, и после общения будете чувствовать себя нормально. Таким же образом можно управлять другими чакрами.

Для того, чтобы иметь навыки управления чакрами, нужно в течение нескольких дней выполнять следующее: после вхождения в легкий транс и заземления сконцентрируйте внимание на Муладхарачакре. Представьте, что эта чакра открывается подобно открывающимся лепесткам цветка. После того как чакра настолько откроется, что вы будете ощущать комфортное состояние, нужно представить, что чакра медленно закрывается до конца. Теперь повторим все сначала, то есть пред-

ставим, что чакра открывается вновь, а затем закрывается; и продолжим этот процесс до тех пор, пока не появится четкое ощущение, что Муладхарачакра открыта или закрыта. Тоже проделайте в отношении остальных основных чакр вплоть до Сахасрары, а также чакр рук и ступней. Быстро посмотрите на каждую чакру и определите, в какой степени вы хотите их открыть: на все сто процентов, на половину, на одну четверть, на одну пятую или еще как-то, и прикажите себе открыть эти чакры соответственно этим величинам. В конце тренировки выходим из транса.

На тренировку управления чакрами нужно тратить столько времени, сколько необходимо для отработки каждого элемента тренировки. Если это условие будет соблюдено, то тогда, действительно, появится возможность и способность закрывать и открывать чакры по собственному желанию мгновенно.

2. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

2.1. Диагностирование

2.1.1. Диагностирование пациента на расстоянии

1. Диагностирование по ауре. Такое диагностирование может быть использовано как самостоятельная процедура или как процедура, проводимая непосредственно перед сеансом целительства и используемая в качестве источника информации для лучшего проведения исцеляющей процедуры. Перед своим внутренним взором создайте ментальный образ вашего пациента. Затем представьте, как образ затемняется черной краской с помощью кисточки до тех пор, пока не получится силуэт образа пациента.

Позвольте ауре пациента в виде белого нимба заполнить пространство вокруг силуета. Наблюдайте фактуру этого нимба и отмечайте, где толщина его больше и где он плотнее (это касается записей), а где тоньше и где-то может быть над определенным участком тела пропадает. Затем белый цвет пусть как бы переходит в различные цвета — цвета ауры пациента. Не следует волноваться, если первое время вы не сможете увидеть все возможные цвета ауры пациента (сначала, скорее всего, вы увидите два-три цвета): в дальнейшем, когда навык будет укрепляться, сможете увидеть все больше видов цвета, то есть сможете более тщательно рассмотреть ауру. Следует помнить, что значение каждого цвета определяются не только сведениями, описанными выше, но и интуицией, и опытом.

Некоторое время (1—2 минуты) следите за цветами и как они располагаются вокруг тела, а затем растворите всю картину. Снова перед своим внутренним взором создайте картину человека, но уже другого и повторите все описанное выше (это делается только на этапе тренировки). Наблюдайте ауру второго человека, обратите внимание на разницу в двух аурах. Так же, как и в первом случае, растворите картину.

2. Диагностирование по чакрам. Диагностирование чакр более сложная процедура, чем диагностирование ауры, так как требует большего напряжения в работе и большего времени. Приступайте к диагностированию чакр только тогда, когда вы в достаточной степени освоете диагностирование ауры.

При диагностировании чакр не пытайтесь рассматривать их все вместе, а концентрируйте внимание на каждой чакре отдельно. Для того чтобы знать состояние чакр в динамике, желательно их посмотреть и на следующий день, и через неделю спустя, отмечая определенные изменения.

Методика диагностирования чакр следующая. На своем ментальном экране создайте силуэт какого-либо человека. Затем сконцентрируйте внимание на ауре в области копчика. Представьте себе образ Муладхарачакры в виде диска в этой области ауры. Насыщайте этот диск цветом и наблюдайте, закрыт или открыт этот диск. Если вы наблюдаете, что эта чакра закрыта, то у пациента в данный момент нет проблем, связанных с выживанием; если же, наоборот, чакра широко открыта (как открываются лепестки цветка) или окрашена в темные или тусклые тона, то у пациента сложности, связанные с выживанием (потеря источников дохода и так далее). Красноватый оттенок указывает на возможность выжить, если будут приложены большие волевые усилия; а зеленоватый оттенок показывает, что пациент может выжить, если он пересмотрит свои жизненные концепции и пойдет в жизни по новому пути. Если в центре диска имеются контуры уплотнения структуры чакры, значит в чакре зафиксирована определенная запись. Таким образом поработайте с каждой последующей из семи чакр, двигаясь снизу вверх, а также с чакрами рук и ног. После этого представьте, как вы отступили на некоторое расстояние от пациента, для того чтобы посмотреть сразу на все чакры вместе и сравнить их по форме и размеру, определяя, какая из них самая яркая или самая большая. Растворите картину.

3. Диагностирование по пораженным местам. Определение пораженных мест дополняет диагностику по ауре и чакрам, то есть дает дополнительную информацию, необходимую для успешного проведения исцеляющей процедуры. На своем ментальном экране создайте силуэт пациента. Теперь представьте себе, что в том месте тела, где пациент ощущает боль, должно появиться пятно красного цвета, которое будет обозначать пора-

женный участок тела. Изучите полученную картину; отметьте, в каком соотношении пятно и аура пациента. Растворите картину. Создав еще раз силуэт пациента, убедите себя в том, что пятна красного цвета появляются там, где пациент испытывает боль, если можно так сказать, эмоционального типа. Также изучите полученную картину. Сравните с предыдущей картиной, заметив, как располагаются пятна по сравнению с предыдущей картиной. Если вы тренируетесь, проделайте указанную процедуру для других людей (1—2 человека).

2.1.2. Диагностирование рядом находящегося пациента

1. Диагностирование по ауре, диагностирование по чакрам, диагностирование по пораженным местам. Методика диагностирования рядом находящегося пациента по ауре, по чакрам и по пораженным местам тела такая же, как и в случае удаленного пациента. Но имеются определенные дополнения (поэтому диагностирование рядом находящегося пациента сложнее):

а) прежде чем принять позу, посадите пациента напротив себя на стул с прямой спинкой и после того как заземлили себя, заземлите и пациента;

б) пациент, находящийся рядом, при всем при том, что намерения у него могут быть самые добрые, может «попасть вам в голову», то есть атаковать вас своим вниманием, эмоциями, мыслями, идеями, в результате чего вы можете утратить свое заземление (утратить заземляющий стержень). То же самое может произойти в результате энергетического удара со стороны пациента, если он будет находиться в состоянии испуга или большой взволнованности. Поэтому для своей психической защиты создайте в своем уме напротив своего лба (не на ментальном экране) образ розы и пред-

ставьте себе, что она будет своего рода магнитом, который притягивает и поглощает все связующие нити, исходящие из чакр пациента (прежде чем они, войдя в вас, поглотят вашу энергию). Если во время диагностирования возникает внезапное беспокойство, создайте для себя новую розу (в конце диагностирования растворите образ розы);

в) после того, как вы посадили пациента на стул, попросите его не входить вместе с вами в транс, не медитировать. Ведь целью вашего транса является поднятие своей энергии на уровень, значительно превышающий уровень диагностируемого человека, что позволяет обеспечить свою эмоциональную непричастность к нему во время диагностирования (а также во время процесса исцеления) или, другими словами, не включаться в эмоции человека, которого вы диагностируете (или исцеляете).

Если пациент также войдет в транс, он может находиться на том же уровне энергии, что и целитель, вследствие чего может наступить сочетание картин, то есть переживания пациента, за которыми вы наблюдаете, могут соединиться с вашими аналогичными переживаниями; в результате такого наложения возникает как бы эффект резонанса, усиливающие ваши переживания, что вызовет замешательство в вашем уме и, естественно, затруднения в процессе диагностирования.

Допустим, вы успешно диагностируете ауру пациента и вдруг почувствовали беспокойство (вам стало не по себе). Примените психическую защиту в виде создания образа розы. Если это не помогает, значит имеет место сочетание переживаний. В этом случае нужно поступить следующим образом: а) вернитесь в настоящее время (или как говорят «вернитесь в голову»); б) затем снова заземлите себя и пациента; в) после этого поднимите уровень своей энергии выше уровня энергии

пациента, пропустив через себя смесь земной и космической энергий; г) если у вас есть представление о сочетающейся картине, поместите ее на свой ментальный экран и растворите ее (это может быть что-то общее негативное, но позитивное тоже, особенно в детстве и юности: ревнивые подруги, неудачи в любви, какие-то страхи, инциденты). Если у вас такого представления о картине нет, тогда нужно сесть позади пациента и позволить проникнуть в ваш ум любому воображаемому образу. Затем растворите этот образ. Если неприятные ощущения не исчезают, тогда представьте, что эти ощущения — большая капля энергии (любого цвета), помещенная на ментальный экран. Растворите картину этой капли; д) для того чтобы отдалить себя от пациента, закройте наполовину Свадхиштханачакру; е) для того чтобы на данный момент еще более отдалить себя от пациента и иметь возможность сказать себе о проблемах пациента (в данный момент) «Это не мои проблемы», подумайте, в чем вы отличаетесь от пациента по пяти факторам (например, в возрасте, в профессии, в цвете волос, в хобби и так далее).

Следует сказать, что в некоторых случаях сам факт совмещения картин может быть полезен для целителя. Это может быть в том случае, если неудобства, возникающие при совмещении картин выражаются в виде головной боли: в этом случае целитель определяет те участки, в которых у него блокируется энергия.

В отношении диагностирования по пораженным местам в теле пациента, находящегося рядом, нужно сказать, что эта процедура выполняется непосредственно перед сеансом целительства. При этом вы можете говорить пациенту, что видите, а можете и не говорить. И когда вы приступаете непосредственно к сеансу целительства, обратите особое внимание на все участки, где вы обнаружи-

ли при диагностировании красные пятна. Следует обратить внимание на то, что боль часто проявляется не в той части тела, где гнездится ее источник. Если кто-то жалуется на головную боль, вы при его диагностировании можете увидеть красное пятно вокруг головы или над головой, но при этом вы можете увидеть еще более крупное красное пятно совершенно в другом месте (в колене, в пупке, в спине и так далее).

2. Диагностирование по ауре с помощью физического зрения. После определенной тренировки можно начать видеть ауру физическим зрением; в этом случае ауру можно увидеть более детально, чем при использовании астрального зрения. Одни диагносты видят ауру в своем обычном состоянии, другие на фоне релаксации. Некоторые видят ауру в таком ракурсе: доминирующие цвета располагаются в центре, а вспышки или искры энергии, имеющие другие цвета, перемещаются вокруг основных цветов или рассеиваются в близлежащем пространстве. Другие улавливают ауру в виде волнистых нимбов золотистого и других цветов.

Тренируйтесь по договоренности с кем-либо сначала на фоне белой стены, затем — темного цвета, потом — стены любого цвета. В ходе тренировки вы придете к выводу, что ауру можно видеть без всякого фона. Вот тогда вы можете выбрать человека в любой обстановке и наблюдать его ауру (но следует прекратить тренировку, если вы заметите, что этот человек раздражается или беспокоится из-за вашего усиленного внимания к нему).

Методика диагностирования следующая. Попросите вашего знакомого сесть на стул с прямой спинкой спиной к белой стене. Так как психическое (астральное) зрение не используется, входить в транс необязательно. Встаньте на рас-

стоянии 6 метров от вашего знакомого, заземлите себя. Сконцентрируйте внимание на точке в пространстве, находящейся на расстоянии одного метра от головы знакомого (над макушкой или над плечом). Точка выбирается именно в пространстве, а не на стене. После некоторой тренировки в таком плане вы начнете (сначала не очень четко, затем все более отчетливо) видеть ауру другого человека.

2.2. Целительство

2.2.1. Целительство рядом находящегося пациента

1. Метод целительства «Очищение ауры». Этот метод, по существу, совмещен с диагностированием, поэтому диагностирование перед выполнением этого метода целительства в качестве отдельной процедуры делать необязательно. Глаза целителя могут быть открытыми или закрытыми — по желанию.

Встаньте около пациента, ощутите его ауру, держа руки ладонями вниз на расстоянии порядка 30 см над его головой:

а) попробуйте почувствовать ощущение легкого покалывания, переполненности или, может быть, жара;

б) вызывите зрительный образ ауры.

Начинайте опускать руки, скользя от головы вдоль шеи, плеч, рук, туловища, ног, ступней. Скользите руками вдоль всей ауры, сравнивая температуру участков тела, другие ощущения, возникающие чувства и образы (при этом обращая внимание на участки тела пациента, где по его мнению гнездится боль). Здесь очень важно различать (это приходит с практикой) свои собственные реакции (обращая внимание на то, что происходит в вашем собственном теле и уме в то время,

как вы заняты обследованием ауры пациента) и те реакции, которые отражают то, что происходит в пациенте. Полагайтесь только на практику, ибо нет специальной методики, помогающей научиться этому.

Если над определенными участками тела нет никаких ощущений или вы чувствуете, что эти участки холодны, значит в этих местах нарушено нормальное течение энергии (это часто относится к ногам ниже колен и является следствием малоподвижного образа жизни). Для коррекции потока энергии нужно создать зрительный образ потока энергии оранжевого цвета, струящегося из ваших рук в эти холодные участки (этот цвет теплый; кроме того, напомним, что это один из цветов, обладающих целебными свойствами). Эта оранжевая по цвету энергия является одной из форм нейтральной космической энергии. Она не является вашей энергией и это очень важно, ибо, как было сказано выше, вы не должны отдавать свою энергию.

Вы можете почувствовать, что какие-либо участки ауры пациента горячи или аура слишком плотная (наличие записи) или толстая, значит на этом участке создалось избыточное количество энергии. Для устранения таких сгустков энергии можно использовать один из двух методов:

1) вообразите, что вы разгоняете руками эту плотную энергию (словно горячую патоку) к более холодным участкам, тем самым уравновешивая температуру всей ауры в целом;

2) вообразите, что ваши руки изгоняют из ауры, избыточное тепло, чтобы оно растворилось в нейтральной энергии.

Работа над аурой может занять несколько минут, а может потребовать и полчаса.

2. Метод целительства «Картины тела или участков тела и очищение ауры». Этот метод одновременно является основным упражнением на

создание зрительных образов, в котором активно участвуют целитель и пациент.

Попросите пациента создать в своем уме картину того, как выглядит по его представлению пораженный участок тела (если целитель работает только над какой-то конкретной частью тела или он работает над конкретной частью тела больше, чем над всем состоянием пациента) или создать картину его общего состояния, как он себе это представляет (если целитель работает над телом пациента больше, чем над какой-то конкретной частью тела). Затем пациент должен растворить ментальную картину, позволяя ей медленно блекнуть. Такой процесс создания и растворения указанного выше изображения позволит пациенту изгнать негативные участки из этого изображения (сократить заряд записей). Далее нужно попросить пациента создать в своем уме еще одну картину пораженного участка тела (или всего тела) в том виде, в каком оно представляется пациенту в состоянии абсолютного здоровья. Пациент должен сосредоточиться на этой картине, пока целитель выполняет лечение. Целитель так же, как и пациент, создает в своем уме картину того, как должен выглядеть в здоровом состоянии пораженный участок тела пациента или все тело пациента. После того, как эта ментальная картина станет полной, целитель начинает непосредственное лечение, работая над аурой пациента согласно методу целительства «Очищение ауры» (при этом, если целитель работает над общим состоянием, он полностью следует методу «Очищение ауры», если же он работает над отдельным пораженным участком тела, то, следуя методу в основном, он особое внимание уделяет этому участку и соответственно в основном держит руки над этим участком). Когда процесс работы с аурой завершен, целитель растворяет изображение в своем уме, заставляя его

медленно блекнуть, а затем просит пациента, чтобы он сделал то же самое со своим изображением.

Целитель представляет, что через его тело и тело пациента течет светло-золотистая энергия.

2.2.2. Целительство пациента на расстоянии

1. Метод целительства «Наложение картин друг на друга». После подготовительной работы, которая необходима при целительстве пациента на расстоянии (эта работа описана выше), представьте себе оранжевый цвет (свет), который наполняет изображение пациента и сияет внутри его тела, его биополя (в том случае, если нужно работать с определенной частью тела, следует сконцентрировать на этой части тела особенно сильный оранжевый свет). Далее в своем уме на отдельном экране создайте картину общего состояния пациента в таком виде, как если бы он был абсолютно здоровым (при работе с определенной частью тела вообразите эту часть тела абсолютно здоровой). Наложите картину здорового состояния на первоначальное изображение пациента. Растворите изображения в своем уме и вообразите, как яркое желтое солнце входит в тело пациента и заполняет его. Впустите солнце и в свое тело.

2. Метод целительства «Поток энергии к пациенту». Этот метод следует применять тогда, когда состояние пациента очень серьезно, а родственники пациента просят о помощи, просят попытаться что-либо сделать. Если вы не сможете отказать, попробуйте помочь следующим образом. Нужно вообразить: вы говорите пациенту, что собираетесь послать ему позитивную целительную энергию и что он может поглотить своим телом столько энергии, сколько пожелает (а остальное будет просто отторгнуто). Ваше обращение будет воспринято на подсознательном уровне (даже

если пациент вне сознания). Установив контакт с пациентом, сделайте последовательно следующее:

а) представьте себе приятного цвета поток энергии, текущий к пациенту;

б) представьте, что пациент чувствует себя здоровым и счастливым, и подумайте о том, что его болезнь побеждена.

Выше мы уже говорили о том, что нежелательно входить в биополе ничего не подозревающих людей. Но если вы это делаете (как в этом случае), ваши действия должны быть легкими и осторожными.

2.2.3. Целительство себя

1. Метод целительства «Очищение ауры». Этот метод целительства аналогичен методу «Очищение ауры» при целительстве пациента, находящегося рядом. Разница в том, что в этом методе руки в физическом плане не применяются (они все время лежат на бедрах).

Получите ощущение своей ауры в уме, для чего представьте свою ауру, начиная с головы, а затем прослеживайте ее от головы вдоль шеи, плеч, рук, туловища, ног, ступней. Если над определенными участками тела вы чувствуете, что эти участки холодны или тонки, значит здесь нарушено нормальное течение энергии (энергия не проходит именно здесь). Для корректировки потока энергии нужно создать зрительный образ оранжевого света в своем уме и направить этот свет в вышеупомянутые участки. Если вы почувствовали, что какие-либо участки вашей ауры горячи или аура достаточно плотная (это касается записей) или толстая, значит на этих участках создалась избыточное количество энергии. Устраните сгустки энергии одним из двух способов: а) воображая, что вы разгоняете руками плотную энергию к более холодным участкам ауры; б) воображая, что вы изгоняете руками избыточную энергию

для растворения ее в нейтральной энергии. После этого энергия свободно потечет по всей вашей ауре.

Затем осуществляем омывание и сглаживание своей ауры с помощью светло-золотистой энергии: нужно создать зрительный образ чистой, ясной, нейтральной светло-золотисной энергии, которая омывает тело; после чего нужно представить себе свои руки, сглаживающие ауру начиная с головы и опускающиеся вниз к стопам.

2. Метод целительства «Очищение ауры пламенем». Метод применяется в основном в критических ситуациях, когда необходимо срочно помочь себе.

Здесь не нужно сидеть, а нужно встать, положив одну руку на другую, тем самым образовывая как бы кольцо. В левой стороне тела зарождается поток энергии золотистого цвета (представьте это); он начинает в виде вихря со все усиливающейся скоростью курсировать по кольцу. Затем представьте, что в вашем теле пылает пламя. Это пламя все увеличивается и увеличивается и в конце концов оно бушует как в топке. В какой-то момент в результате сгорания в пламени всех ваших недугов, неприятностей (и усталости) через Сахасрарачакру вырывается черный цвет, который рассеивается в нейтральной космической энергии. Затем повторяем вышеописанный процесс (вихрь энергии по кольцу, пламя в теле), в результате которого через Сахасрарачакру выделяется серый дым. Третий раз повторяем процесс и через Сахасрару выделяется белый дым, то есть наша аура очистилась.

3. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

3.1. Диагностирование

На этой ступени диагностирования вы будете пользоваться методами первой ступени, но в тоже

время во все большей степени будете пользоваться интуитивными знаниями, то есть во все большей степени будете способны сразу же отвечать на вопросы пациента о нем самом, просто задавая себе эти вопросы. Достаточно хорошо работает на этой ступени средство диагностирования в виде ментального экрана, через который осуществляется общение с подсознанием по принципу «да—нет». Диагностирование по чакрам и по пораженным местам может использоваться в комплексном методе диагностирования и целительства (о чем речь будет идти ниже).

3.2. Целительство

3.2.1. Целительство себя

1. Метод целительства «Повышение уровня энергии отдельных участков ауры».

Целитель должен убедить себя в том, что целительство — это процесс, дающий прежде всего возможность функционировать тому, что естественно (ибо делая основной и постоянный упор на корректирующую сторону целительства, мы волей не волей концентрируем внимание на болезни, что несколько тормозит процесс выздоровления).

В этом плане интересен и эффективен следующий метод целительства.

Представив свою ауру, исследуйте ее и постарайтесь найти такие участки, которые излучают здоровую, чистую, вибрирующую энергию золотистого цвета. Эта энергия высокого уровня, все остальные участки (особенно болезненные) имеют энергию более низкого уровня. Убедите себя в том, что энергия в остальных участках поднимется до уровня энергии золотистого цвета, если вы ей прикажите, и поднимите ее так высоко, чтобы она соответствовала высокой энергии. Затем представьте, что энергия циркулирует по чакрам и в ауре.

Если при исследовании ауры вы не сможете найти участки золотистого цвета, а видите в основном серую энергию, вам придется спросить себя, на сколько вы желали бы поднять уровень энергии и попросить подсознание, чтобы ответ выразился в определенном цвете. Затем представьте, как вы проводите энергию этого цвета из Сахасрарачакры в Манипурачакру. После этого соедините имеющуюся энергию с добавленной. Описанную процедуру выполняйте в последующие дни. На третий день вы увидите уже не серый цвет, а уже другой, более высокого уровня. Прежде чем в ауре появится золотистый цвет, пройдет 10—15 дней.

2. Метод целительства «Очищение чакр». Этот метод целительства желательно применять и в профилактических целях (допустим, 1 раз в месяц).

Начнем с Манипурачакры. Представим, что мы находимся в чакре (отправив туда наше сознание), и с помощью наших каких-то усилий весь психический мусор (записи), накопленный там, перемещается в Свадхиштханачакру, накапливается там, а затем перемещается в Муладхарачакру. Указанный процесс повторяется, а затем из Муладхарачакры вся энергия удаляется через заземляющий стержень в землю. Затем переместите свое сознание в Анахатачакру и так же, как и в первом случае, последовательно выведите психический мусор (из Анахатачакры в Вишудхачакру, из Вишудхачакры в Аджначакру, из Аджначакры в Сахасрарачакру) за пределы своей ауры и растворите его в космической (нейтральной) энергии.

Переместите свое сознание в Муладхарачакру и заполните ее энергией оранжевого цвета, представив как она там кипит и переливается. Тоже самое сделайте относительно чакр Свадхиштхана и Манипура, а затем — Анахата, Вишудха, Аджна, Сахасрара. После того как вы заполнили оранжевой энергией

чакры Муладхара, Свадхиштхана, Манипура, закройте каждую из них до такой степени, как вам будет удобно. Верхние чакры (после заполнения их оранжевой энергией) не закрываются.

3. Метод целительства «Восстановление связи чакр с главным энергетическим каналом». Метод является расширением метода «Очищение чакр», имеет комплексный характер и, следовательно, более эффективен. Целитель очень часто может добиться хороших результатов, занимаясь только чакрами, то есть очищая чакры, а затем соединяя чакры с главным энергетическим каналом (Сушумной), проходящим вдоль позвоночника (по существу, соединяя чакры между собой), если связь была нарушена по каким-либо причинам.

Очистите чакры согласно методике целительства «Очищение чакр». Затем поочередно снизу вверх начиная с Муладхарачакры и до Сахасрарачакры включительно исследуйте связь каждой чакры с энергетическим каналом, проходящим позади ствола каждой чакры (прочно ли соединен ствол чакры с каналом), для чего нужно в случае каждой чакры представить ствол чакры и энергетический канал. Если соединение непрочное, нужно представить себе самого себя, ввинчивающего один конец соединения в другой или связывающего концы соединений в узел. Если концы разъединяются, проявите настойчивость и сделайте новую попытку соединить их. Проверьте ориентацию чакр, начиная с Муладхарачакры и кончая Сахасрарачакрой, для чего представив каждую чакру в виде цветка, смотрите прямо в чашечку цветка на пестик. Если пестика не видно, то есть чашечка цветка (чакра) отклонена, то тогда представьте, что вы своими пальцами осторожно, но достаточно решительно поправляете ее и выпрямляете цветок. После этого заполните энергетический канал космической энергией в виде солнца золотого цвета,

которое посылает свои лучи во все участки тела; затем эта энергия уходит в землю через заземляющий стержень.

4. Метод целительства «Движение энергии по чакрам». Этот метод целительства использует энергию Муладхарачакры (в виде Кундалини-шакти), которая, проходя по чакрам, за счет своих огромных возможностей очищает чакры и восстанавливает связи чакр с главным энергетическим каналом. Технология выполнения метода, хотя и сходна с технологией Кундалини-йоги, имеющей целью слияние нашего «Я» с Абсолютом, позволяет ограничить область работы Кундалини-шакти только очищением чакр и главного энергетического канала. Метод используется только после полного освоения методов «Очищение чакр» и «Восстановление связи чакр с главным энергетическим каналом».

Представим себе в середине Муладхарачакры Кундалини-шакти в образе змеи. Змея цвета золота по вашей команде начинает разворачиваться и медленно ползти вверх по главному энергетическому каналу. Наблюдайте за каждым движением змеи (вы видите, как она, сложенная в спираль в три с половиной оборота, выпрямляется, медленно движется по каналу, касается головой каждой чакры, а затем проходит через нее). Ни в коем случае не отвлекайтесь на что-то постороннее, — все внимание на движение змеи, очищающей канал и чакры (и при этом восстанавливающую связи между чакрами и каналом). Сами никак не вмешивайтесь в движение змеи: не тормозите и не ускоряйте ее движение. Прислушивайтесь к себе и фиксируйте свои ощущения. Когда змея пройдет в Сахасрарачакру, измените ее движение на обратное, и пусть она достигнет того места, откуда она вышла. Представьте, что в Муладхарачакре она снова приняла положение спирали в три с половиной оборота.

Нужно учесть, что для того чтобы метод имел ожидаемый эффект (стирание записей через очищение чакр), необходимо добиться, чтобы вы четко, как бы физически ощущали змею и ее движение. Для этого нужно потренироваться, но помните, тренировка должна носить осторожный характер (при малейшем ощущении, которое покажется вам необычным: спонтанное, неуправляемое мощное движение энергии по каналу, полная потеря контроля за движением змеи и тому подобное — сразу прекратите упражнение, предварительно направив змею в исходное место и свернув ее в три с половиной оборота) и проводиться не более одного раза в день. Когда вы почувствуете упомянутые необычные ощущения, прекратите на некоторое время тренировку и укрепите свои чакры с помощью следующего упражнения.

Сосредоточьтесь на своем теле, представив, что существует только ваше тело и больше ничего. Все внимание на тело, изучайте всю поверхность вашего тела. Когда вы почувствуете пульсацию в какой-либо части тела (такой же эффект дает аутотренинг на этапе, когда вы вызываете чувство тепла в теле), слейтесь с этой пульсацией, усильте ее и переведите ее в Муладхарачакру, где придайте ей форму шарика, излучающего красный свет (цвет чакры). Ощутите, как шарик в чакре постепенно усиливает пульсацию и все более излучает тепло и свет. Четкого ощущения пульсирующего шарика (кстати, это довольно приятное, даже более того, доставляющее удовольствие ощущение) сразу можно и не получить. Здесь требуется определенная настойчивость и некоторое время. После того как вы добьетесь ощущения пульсирующего шарика в Муладхарачакре, работайте также со всеми остальными чакрами (последовательно, чакра за чакрой, двигаясь снизу вверх). При этом нужно учитывать, что для каждой чакры свой

цвет: для Свадхиштханы — оранжевый, для Манипуры — желтый, для Анахаты — зеленый, для Вишудха — голубой, для Аджны — синий и для Сахасрары — фиолетовый. После двух-трех недель занятий этим упражнением (один раз в день по 20—30 минут) расширьте его за счет медитатирования на каждой чакре: когда шарик определенного цвета пульсирует, медитируйте на тему функций чакры, в которой находится этот шарик. Через неделю еще более расширьте упражнение: когда красный шарик в Муладхарачакре пульсирует, представьте, что из него выходит такого же цвета луч, идущий параллельно поверхности тела. Тоже самое представьте для остальных чакр (для самой верхней чакры луч должен идти вверх). Еще через неделю, когда вы закончите отработку упражнения (в результате чего вы укрепите свои чакры), вы почувствуете, что обладаете способностью излучать энергию во внешнюю среду, когда вам это будет нужно (допустим для влияния на разного рода природные явления) и оказывать влияние на других людей с помощью энергетических лучей.

5. Метод целительства «Овладение каждой частью своего тела». Это метод способствует освобождению организма вообще от всех болезней в комплексе и, в частности, стиранию записей, контактируя с подсознанием по цепочке сознание — части тела (органы тела) — подсознание.

Наше тело, с точки зрения йоги, это храм для нашего духа (для нашего «Я»). Этот храм должен быть удобным и комфортным для духа. А для этого нужно, чтобы мы владели своим телом, владели каждым органом, каждой частью тела. Владеть телом или каждой его частью — это значит периодически осознанно бывать там (посылать туда свое сознание) и не просто так, а с благожелательной миссией укрепления, некоторой помощи телу и

органам в отдельности. Это тонизирует целительные силы внутри нас, поддерживающие в хорошем состоянии все тело и отдельные органы и клетки. В противном случае органы (или их клетки) могут начать бастовать (вследствие чего может возникнуть болезнь), как бы говоря нашему «Я»: «Ты о нас плохо заботишься. Ты заставляешь нас переутомляться; мы работаем в неблагоприятном для нас режиме. Мы вынуждены принять меры и бастовать».

Хорошим примером владения тела является йоговская практика. В ней владению своим телом служит выполнение асан — упражнений, выполняемых сознательно, с концентрацией внимания на определенной части тела. Этому же служат и упражнения пранаямы, и особенно полное йоговское дыхание, в котором сознание посылается в каждую клеточку тела — вместе с праной (космической энергией), также посылаемой в каждую клеточку тела. Если в какую-либо часть тела через физическике или умственные упражнения не посылается сознание, эта часть тела или заболевает, или стремится к атрофированию. С энергетической точки зрения в этих местах аура может отсутствовать или быть очень тонкой; и когда вы попробуете пропустить через себя земную и космическую энергии, они будут блокированы — это и есть те участки тела, которыми вы не владеете. Если вы не выполняете йоговских поз или если вам недостаточно выполнения йоговских или каких-либо других упражнений для полного владения своим телом, применяйте следующий экстрасенсорный метод.

Последовательно пошлите свое сознание в каждую часть тела: пальцы ног, ступни ног, голени, колени, бедра, ягодицы, половые органы, живот, грудь, плечи, верхнюю часть рук, локти, предплечья, пальцы рук, нижнюю часть спины, верхнюю

часть спины, шею, подбородок, губы, язык, зубы, нос, щеки, голову, волосы. На каждую указанную часть тела потратьте столько времени, чтобы была возможность осознать, что вы находитесь в этой части тела (вы можете пребывать также в какой-либо чакре или в центре головы). При этом определите, как вы чувствуете себя в этой части тела и как чувствует себя этот участок тела (легкость, тяжесть, онемелость или болезненность). В одних участках тела вы будете чувствовать себя удобно и приятно, а в других — напряженно, тяжело, скучно. Вот эти другие и есть те участки, которыми вы не владеете полностью. А в отношении владения всем телом можно сказать, что признаком того, что вы владеете телом, является ощущение, что вы можете определить, в какой части тела вам хорошо и удобно, а в какой — неудобно.

Определив части тела, которыми вы не владеете, войдите снова в каждую из них и поговорите с ней (каждая часть тела имеет свой разум), спросив, нет ли у нее каких-либо желаний. И у вас может придти осознание ответа этой части (органа) тела. Например, живот может попросить ограничить употребление мяса или конфет, ступни могут посоветовать носить более удобную обувь и так далее. Затем посмотрите, не накопились ли в каждом из участков болезнетворные образы (записи в астральной части биополя, прилегающей к указанным участкам тела). Если эти образы там присутствуют, то используйте методику гармонизации психики приведенную выше. Напомним эту методику: добейтесь четкости образа (картины) и затем через 1—2 минуты растворите его. По мере растворения картины, позвольте появиться лицам, которые являются по вашему мнению источником неприятного для вас инцидента; выскажите этим лицам (или лицу) то, что вы о них думаете, растворите картину и простите их (чтобы не допус-

тить энергетического удара этим лицам с вашей стороны). Возвратитесь в центр головы и создайте картину своего тела на своем ментальном экране. Постарайтесь проявить как можно больше любви и нежности к этому изображению своего тела, после чего растворите ментальное изображение.

6. Метод целительства «Освобождение от легких расстройств здоровья». Этот метод позволяет сокращать записи типа локов. Конечно, стирать локи в отрыве от инграмм не нужно, но самые последние локи стирать целесообразно, чтобы стабилизировать свое психическое состояние и повысить тонус. Учитывая, что следствием последнего лока может быть легкое функциональное расстройство, простуда, физическая или моральная усталость, применяем против этих расстройств здоровья метод, где записи (уплотнения) в ауре представим в виде пятен какого-либо цвета (можно выбрать любой цвет).

Создайте на своем ментальном экране свой силуэт, представьте себе, что в том месте тела, где вы ощущаете физическую или какого-то морального характера боль, должно появиться пятно; или просто попросите подсознание дать возможность увидеть свою болезнь, и тогда пятна появятся в соответствующем цвете. Каждое пятно заполните газом (допустим, гелием), и пусть каждое это пятно уплывает из вашей ауры для нейтрализации в космической энергии, плывя как воздушный шар. Затем через Сахасрарачакру введите энергию золотистого цвета и заполните этой золотистой энергией те участки ауры, где были пятна.

7. Комплексный метод диагностики и целительства «Диагностика и целительство пораженных мест плюс диагностика по чакрам и целительство путем очищения чакр»:

а) Проведите диагностирование своего тела согласно методике диагностирования по пораже-

ным местам. Эта методика давалась нами выше в применении к пациенту, здесь нам нужно трансформировать приведенную выше методику: создайте картину самого себя на своем ментальном экране и представьте, что в тех местах, где испытывается боль, появляются красные пятна.

б) Относительно каждого пятна применяется исцеляющая процедура: пятно заполняется все более расширяющимся шаром оранжевого цвета, пока это пятно не исчезнет. Повторите процедуру, если пятно сразу не исчезает.

в) Проведите диагностирование по чакрам: на вновь созданном своем силуэте представим себе диск в области Муладхарачакры, насыщаем диск цветом и наблюдаем состояние чакры. Если широко открыта чакра — есть проблемы выживания, закрыта — нет проблемы выживания. Наблюдайте, есть ли в центре чакры силуэты уплотнений (записей). Таким же образом поработайте со всеми остальными основными чакрами, а также чакрами рук и ступней ног. Отстранившись, посмотрите на все чакры сразу, отметив разницу в форме и размерах.

г) Проведите целительство по методу «Очищение чакр»: представьте, что находитесь в Манипурачакре, и с помощью ваших мыслительных усилий психический мусор перемещается по пути Манипура — Свадхиштхана — Муладхара — заземляющий стержень — Земля. Сознание перемещается в Анахатачакру и психический мусор перемещается по пути Анахата — Вишудха — Аджна — Сахасрара — Космос. После этого каждая из семи чакр заполняется оранжевой энергией. При необходимости восстанавливаются связи чакр согласно методу «Восстановление связи чакр с главным энергетическим каналом»: представим последовательно для каждой чакры ствол чакры и главный энергетический канал, и если соединение

между чакрой и каналом непрочное, представим, как мы своими руками связываем концы соединений. Поправим каждую чакру своими воображаемыми руками (если не видно пестика цветка — символа чакры) и выпрямим каждую чакру. Заполним канал энергией золотистого цвета в виде солнца и через некоторое время выведем эту энергию через заземляющий стержень. Растворим картину.

3.2.2. Целительство рядом находящегося пациента

1. Метод целительства «Очищение чакр». Этот метод аналогичен методу «Очищение чакр» при самоцелительстве, но есть некоторые отличия в действиях целителя.

Положите ладонь своей руки на область солнечного сплетения (область Манипурачакры) пациента и представьте, что эта чакра выталкивает весь психический мусор из себя и он накапливается в Свадхиштхане, откуда выталкивается в Муладхару, из Маладхары через заземляющий стержень в землю. Затем переместите свою руку на макушку пациента (область Сахасрарачакры) и представьте, как психический мусор вытягивается из Анакатачакры последовательно через каждую верхнюю чакру (Вишудха, Аджна, Сахасрара) и удаляется для растворения в космической энергии. После этого каждая из семи чакр (последовательно снизу вверх) заполняется оранжевой энергией.

Приведем пример применения метода «Очищение чакр» при таких, можно сказать, специфических заболеваниях, как наркомания, алкоголизм, табакокурение. Так как люди, принимающие наркотики, а также люди, страдающие алкоголизмом или табакокурением, склонны легко настраиваться на выживание, особенно в предверии процесса исцеления, когда возможна перспектива изъятия у

них их зелья, то целитель работает прежде всего с Муладхарачакрой пациента по ее очистке: он кладет руку на область Муладхарачакры пациента и представляет, что эта чакра выталкивает весь психический мусор из себя. После тщательной очистки Муладхары нужно заполнить ее золотистой энергией (если пациент нуждается в возбуждении) или голубой энергией (если пациент нуждается в успокоении). Следует сказать, что особое внимание нужно уделить заземлению пациента: сначала как следует заземлите его через Муладхарачакру, а затем через его ступни.

2. Метод целительства «Повышение уровня энергии отдельных участков ауры».

Исследуйте ауру пациента и найдите здоровые участки, которые излучают вибрирующую энергию золотистого цвета. Убедите себя в том, что энергия в других участках может подняться до уровня энергии участков золотистого цвета, если вы ей прикажите подняться; и затем поднимите ее уровень энергии. Представьте, что энергия поднятого уровня циркулирует по чакрам и ауре пациента.

3. Метод целительства «Восстановление связи чакр с главным энергетическим каналом». Этот метод аналогичен методу с тем же названием при самоцелительстве.

Сначала очищаются чакры пациента по методу «Очищение чакр». Затем поочередно снизу вверх, начиная с Муладхарачакры и до Сахасрарачакры включительно, исследуются связи каждой чакры пациента с главным энергетическим каналом. Если соединение чакры с каналом непрочное, оно восстанавливается с помощью воображаемых рук целителя. После выправки ориентации чакр, заполняем канал космической энергией в виде солнца золотого цвета, которая через некоторое время уходит в землю.

4. Комплексный метод диагностики и целительства «Диагностика и целительство пораженных мест плюс диагностика по чакрам и целительство путем очищения чакр». Этот метод предназначен в основном для самоцелительства и для целительства пациентов на расстоянии. Но иногда этот метод может оказаться полезным для целительства пациента, находящегося рядом. Бывают случаи, когда целителю этот метод бывает сложно применить к себе (сложно перемещать свои руки в своей ауре или могут быть другие какие-либо причины). Тогда такой целитель адресует этот метод пациенту, сидящему рядом (и может довольно-таки успешно исцелить его посредством этого метода):

а) Проведите диагностирование по пораженным местам: на своем ментальном экране создайте силуэт пациента и представьте, что в тех местах, где пациент испытывает боль, должны появиться красные пятна. Представьте, что каждое пятно заполняется все расширяющимся шаром оранжевого цвета до тех пор, пока оно не исчезнет.

б) Сделаем диагностирование по чакрам: на вновь созданном силуэте пациента представим диск в области Муладхары и исследуем его: открыт он или закрыт и есть ли записи.

в) Целительство согласно методу «Очищение чакр»: положив руку на область Манипурачакры пациента, представим что из этой чакры и далее последовательно через нижние чакры психический мусор вытягивается в землю. Положив руку на макушку пациента, представим, как психический мусор из Анахаты и далее последовательно через верхние чакры выталкивается в космос. Каждая чакра заполняется оранжевой энергией.

г) При необходимости восстанавливаются связи чакр с главным энергетическим каналом пациента: восстанавливаем связи своими руками для

каждой чакры, восстанавливаем ориентацию каждой чакры, заполняем канал золотистой энергией и выводим ее в землю.

3.2.3. Целительство пациента на расстоянии

На второй ступени диагностики и целительства по отношению к пациенту, находящемуся на расстоянии, применяется чаще всего комплексный метод диагностики и целительства «Диагностика и целительство пораженных мест плюс диагностика по чакрам и целительство путем очищения чакр». Этот метод в данном случае (по отношению к пациенту, находящемуся на расстоянии) применяется по той же самой технологии, что и по отношению к пациенту, находящемуся рядом, за исключением вводной стандартной части, описанной в «Что необходимо делать в каждом сеансе диагностирования и целительства, когда пациент находится на расстоянии».

4. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

4.1. Диагностирование

4.1.1. Диагностирование пациента, находящегося рядом

1. Диагностирование прошлых жизней и будущего.

К диагностированию прошлых жизней нужно относиться с осторожностью. С одной стороны, в причинном теле человека могут быть записи, сделанные в прошлой жизни, и эти записи желательно найти и стереть. Но, с другой стороны, многим людям информация об их прошлой жизни может помешать нормально жить в этой жизни, смутив разум их деяниями в прошлых жизнях (в то же время

нельзя не учитывать, что для некоторых людей информация об их прошлой жизни, в которой они были достаточно счастливы, может быть очень полезной, так как будет приносить удовлетворение в горестные минуты или порождать идею о врожденной способности всего его существа к счастью).

Диагност-целитель может учесть, что если пациент постоянно стремится к регулированию своих проблем, его прошлые жизни и кармические связи могут быть поучительными и интересными. Но в то же время прежде чем продиагностировать прошлую жизнь какого-либо человека, диагносту-целителю нужно спросить себя, сумеет ли пациент разумно воспользоваться воспринятой информацией и не будет ли она ему во вред.

В связях между прошлой и настоящей жизнью существуют следующие закономерности: а) близкие связи почти всегда являются кармическими, поэтому родственники (особенно близкие: жена, муж, дочь, сын) во многих случаях были близкими знакомыми или друзьями в прошлой жизни; б) недавно ушедшие (1—2 года тому назад) не могут воплотиться в новорожденного сына или дочь, так как для человека даже с очень низким качеством кармы требуется несколько лет между реинкарнациями.

Диагносту не следует использовать слабые места психики людей, производя на них впечатление, распологая их к себе или покоряя их себе рассказами о том, что в прошлой жизни они были вождями племен, принцессами, королями и тому подобное. Нужно рассказать то, что имело место на самом деле или по вышеуказанным соображениям отказать в диагностировании.

К диагностированию (предсказанию) будущего следует относиться с еще большей осторожностью, чем к диагностированию прошлых жизней. Это связано со следующим:

а) диагностирование будущего будет довольно простым, если человек плывет по течению жизни; если же диагностируемый стремится к регулированию своих проблем, то можно предсказать только то, что определяется его планами и установками, целями, имеющими место в настоящее время (ибо человек, не плывущий по течению жизни, сам, по существу, определяет свою судьбу в этой и, скорее всего, в последующей жизни); если предсказание не сбывается, то значит, что он в определенный момент изменил свои планы, цели, установки;

б) очень многие люди внушаемы, расположены к программированию себя. Ибо эти люди не имеют достаточной воли принимать решения и это программирование для них удобный повод уклониться от ответственности самостоятельно принимать решение. Поэтому, если этим людям говорят, кем они станут и что они сделают через некоторое время, они полностью соглашаются с этим и поступают именно так. Отсюда можно сделать вывод, что предсказывание будущего для некоторой части людей связано с вмешательством в их планы, в их жизнь;

в) некоторых людей в предсказании интересует прежде всего, когда произойдут негативные события в их жизни или жизни других людей (болезнь, смерть и тому подобное). Предсказателю лучше всего ответить в том плане, что это налагает на него большую ответственность и он старается об этом не знать.

Диагностику будущего следует смело давать в том случае, если есть уверенность, что диагностируемый понимает возможность изменения течения будущего в зависимости от изменений его планов и установок и что предсказание дает ему возможность наилучшим образом скорректировать свои планы и установки и, в общем-то, все будущее находится в его руках. И самое главное, диагности-

рование будущего следует давать в такой методологии, чтобы имелась возможность корректировать в положительную сторону будущие события и обстоятельства, чтобы эта корректировка по обратной связи отразилась на настоящем человека, улучшая его жизненные условия, а также его физическое и психическое состояние.

2. Метод диагностирования «Прошлые жизни». Войдя в транс, задайте себе вопрос и сконцентрируйтесь на нем: «Что представляют собой прошлые жизни пациента, которые проявляются в его ауре?». Представьте на своем ментальном экране силуэт пациента и его ауру и все внимание обратите на ауру (на записи в виде уплотнений, которые постепенно превращаются в картины различного рода событий или определенные символы).

Диагностирование прошлых жизней сходно с диагностированием по ауре. В ауре отражаются или непосредственно сцены, которые когда-то происходили много веков назад (диагностирующий может даже услышать разговоры в этих сценах), или упомянутые выше символы, ассоциируемые с определенными жизнями индивидуума (крест соответствует жизни христианина, лотос соответствует жизни буддиста и так далее). Поэтому, внимательно смотря на ауру пациента, нужно позволять любым впечатлениям и картинам наполнять вас. При этом следует спросить себя о географическом месте и времени, связанных с этими картинами-сценами, и имеют ли эти сцены и образы из этих сцен какое-либо значение в настоящей жизни пациента. Заметьте в этих сценах тех людей, которые находятся в окружении пациента в настоящей жизни, и отметьте, какую роль они играют в этих сценах.

Если вам нужно стереть запись события, инцидента, используйте тот же метод, который применяется в методе целительства «Очищение ауры», то есть используйте ваши воображаемые

руки для рассеивания уплотнений в тонких структурах пациента.

Здесь нужно сказать, что наиболее удобно проводить подобное диагностирование с теми, с кем уже было проведено диагностирование на уровне второй или третьей ступени, так как начинающие обычно с некоторой тревогой относятся к диагностированию своих прошлых жизней.

Вопрос о том, стоит ли полностью пересказывать пациенту полученную о нем информацию, решается интуитивно или с помощью обращения к подсознанию через ментальный экран (по принципу «да—нет») или маятник.

3. Метод диагностирования «Интервалы времени в будущем»

Представьте, что на вашем ментальном экране возникают три круга, каждый из которых соответствует определенному интервалу времени (допустим, полгода, один год, пять лет), а все вместе они представляют пациента (клиента). Зная о желании пациента изменить кое-что в своей жизни, подумайте об этих изменениях. Это могут быть изменения типа: вступление в брак, поступление в институт, покупка недвижимости и так далее. Вообразите (вернее, убедите себя в этом), что желания в виде определенных символов могут войти в эти круги, а затем наблюдайте этот процесс (в круг могут войти более одного желания). Запоминайте, какие желания в какие круги входят. Если какое-то желание осталось вне кругов, следует спросить себя, какое число, означающее интервал времени, должно появиться над этим желанием. Возможна корректировка будущего пациента путем изменения сроков выполнения определенных желаний. Для этого вы вводите (представляя, что это происходит) то или иное желание в тот или иной круг. Растворите картину.

Этот метод можно соотнести к здоровью пациента, обозначив на своем ментальном экране желания

пациента, связанные со здоровьем (допустим, первое желание — избавиться от какой-либо болезни, естественно, при условии определенных сознательных действий в этом направлении со стороны пациента; второе желание — повысить свой жизненный тонус, третье желание — освоить какой-либо вид целительства), а затем корректируя сроки выполнения желаний способом, описанным выше.

4. Метод диагностирования «Образы цветов в будущем».

Этот метод позволяет не только предсказать физическое и психическое состояние человека в будущем, но и корректировать в лучшую сторону состояние человека.

Представьте, что на вашем ментальном экране возникает роза, представляющая пациента (клиента). Проанализируйте, что в ней вам нравится и что не нравится. Создайте последовательно одну за другой, слева и справа, еще две розы, соответствующие времени полгода назад и полгода вперед. Остановите внимание на каждой розе и отметьте, что нравится в ней и что не нравится, отметьте также разницу между первой и третьей розами. Скорректируйте третью розу (будущее), исправив в ней то, что вам не нравится. Растворите картину. Затем создайте последовательно розы: соответствующую одному году вперед, пяти годам вперед и сколько угодно годам вперед. Отметьте для каждой розы, что нравится и что не нравится, и скорректируйте то, что не нравится. Растворите картину.

4.1.2. Диагностирование себя

1. Метод диагностирования «Прошлые жизни». Этот метод диагностирования аналогичен диагностированию пациента по прошлым жизням.

Сконцентрируйтесь на вопросе: «Что представляют собой мои прошлые жизни, отраженные в ауре?». На своем ментальном экране представьте

свой силуэт и ауру. Сконцентрируйте внимание на ауре и позвольте любым впечатлениям и картинам наполнить вас. Спросите себя (свое подсознание) о географическом месте и времени, связанных с этими картинами, и имеют ли эти сцены и образы какое-либо значение в вашей настоящей жизни. Заметьте в этих сценах знакомых вам людей и выясните, в какой связи они появились в этих сценах. Растворите картины.

Увиденные картины могут быть инграммами, и сокращение этих инграмм происходит за счет проигрывания этих инграмм, то есть за счет видения, слышания событий, отраженных в виде картин. Чтобы стереть инграммы, придется использовать свои воображаемые руки для рассеивания уплотнений в своих тонких структурах.

2. Метод диагностирования «Интервалы времени в будущем».

Диагностирование себя в будущем сходно с аналогичным диагностированием для пациента. На вашем ментальном экране вообразите три круга, представляющие вас; каждый круг соответствует определенному интервалу времени (полгода, один год, пять лет). Продумайте вопрос о тех изменениях в своей жизни, которые по вашим планам должны осуществиться в вашей жизни и представьте, что эти изменения могут войти в тот или иной круг. Если некоторые желания (желания представлены на экране в виде каких-либо символов) остались вне кругов, спросите себя какое число, являющееся интервалом времени, должно появиться над этими желаниями. И это число появится. Скорректируйте картину по своему желанию (если у вас в этом будет необходимость), переведя то или иное желание в другой круг. Растворите картину.

Этот метод так же, как и аналогичный метод по диагностированию пациента, можно применить к коррекции своего здоровья (перемещая жела-

ния, связанные со здоровьем, в тот или иной временной круг).

3. Метод диагностирования «Образы цветов в будущем».

Этот метод позволяет корректировать в лучшую сторону состояние своего здоровья в будущем и через обратные связи — в настоящем времени. Создайте розу на своем ментальном экране. Отметьте, что в ней вам нравится и что не нравится. Эта роза представляет вас в настоящий момент. Последовательно создайте еще две розы слева и справа от первой розы, соответственно времени полгода в прошлое и полгода в будущее. Если что-то не нравится в третьей розе (форма, цвет и так далее), скорректируйте. Растворите картину. Создайте последовательно одну за другой три розы, соответствующие одному году, пяти годам и любому сроку в будущем. Скорректируйте что-то в каждой розе, что не нравится. Растворите картину.

4.2. Целительство

4.2.1. Целительство пациента на расстоянии

На третьей ступени целительства может быть использован метод «Посылка астрального двойника».

Следует сказать, что для того чтобы уверенно применять этот метод, нужно все время поддерживать определенные навыки, иначе могут возникнуть сложности с возвращением астрального тела. Начать приобретать навыки нужно с отработки выделения астрального тела в пределах комнаты: после принятия удобной позы, вхождения в легкий транс и заземления откройте глаза и, взглянув поочередно на каждый из четырех верхних углов комнаты, выберите один из углов, после чего, закрыв глаза, вообразите, что находитесь в этом углу и смотрите из этого угла на свое физическое тело, сидящее на

стуле. В течение минуты представьте, что вы можете видеть не только тело, но и ауру, окружающую тело. И вы увидете ауру. Постарайтесь рассмотреть определенные подробности видения тела и ауры. В случае, если вы не можете на данный момент увидеть тело и ауру, представьте, как они могли бы выглядеть, если бы вы могли их видеть. Теперь представьте, что вы снова переместились в свое тело, в центр головы. Проанализируйте, есть ли разница в ощущениях здесь и в углу комнаты и в чем она заключается. Повторите несколько раз перемещения из тела в угол комнаты и каждый раз рассматривайте ауру, а если вы ее не видите, то представьте, что вы представляете ее. Выйти из этого упражнения нужно так же, как это делается в конце диагностирования или целительства.

После отработки вышеописанного упражнения в течение одной-двух недель можно отправить астральное тело в другую комнату, затем на крышу дома, в облако на небе и далее в любое место Земли. Послав астральное тело в определенное место, можно наблюдать там за любым человеком (женой, детьми, сотрудниками). Можно прочитать какой-либо текст (в какой-либо книге, либо в другом документе) и пересказать его потом по возвращении астрального тела.

Нужно быть очень осторожным, чтобы не наткнуться на железные предметы, связанные с Землей, так как в этом случае теряется энергия астрального тела. И еще раз: нужно постоянно заниматься посылкой астрального тела, чтобы поддерживать навыки.

Если в предыдущих методах целительства на расстоянии целитель направляет свое внимание на ментальное изображение пациента, то в этом методе целитель направляет свое астральное тело в ауру пациента. Создайте на своем ментальном экране изображение пациента и добейтесь того, чтобы изо-

бражение стало достаточно ясным. Три раза пошлите свое астральное тело в один из верхних углов комнаты, для чего каждый раз сделайте следующее: откройте глаза, выберите один из углов и, закрыв глаза вообразите, что находитесь в этом углу и смотрите оттуда на свое физическое тело; представьте, что вы можете видеть не только тело, но и ауру, которую вы рассматриваете; вернитесь в свое тело, в центр головы. Затем переместитесь указанным выше способом уже не в угол комнаты, а в другую комнату, затем после нескольких минут на крышу дома, потом на облако в небе, затем в ауру выбранного вами пациента и заземлите его. Проанализируйте свои ощущения и видение вами ауры пациента.

Очистите ауру пациента: получив «ощущение» ауры, проследим ее с головы до ног (можно использовать свои астральные руки). В тех участках, где обнаруживается холод, вами вводится оранжевый цвет; а где аура слишком плотна (здесь возможны записи) или горяча, устраняются сгустки энергии движениями ваших астральных рук. Затем создадим образ чистой, светлой нейтральной (космической) энергии золотистого цвета, которая омывает тело пациента. Астральными руками сглаживайте ауру пациента с головы до стоп.

Очистите чакры пациента: положите свою астральную руку на область солнечного сплетения пациента и представьте, что Манипурачакра выталкивает весь психический мусор из себя в Свадхиштханачакру, оттуда он выталкивается в Мухадхарачакру и через заземляющий стержень выводится в землю. Затем переместите свою астральную руку на макушку пациента и представьте как весь психический мусор выталкивается последовательно из Анахатачакры по цепи Анахата — Вишудха — Аджна — Сахасрара и удаляется в окружающую среду для растворения в космической энергии. После этого каждая из семи чакр (начиная с Муладхарачакры) заполняется космической энергией.

Если в процессе очищения ауры обнаруживается заболевание какой-либо части тела, направьте оранжевую энергию в эту часть тела и представьте, как она омывает эту часть тела.

Представьте, что вы снова переместились в свое тело, в центр головы.

4.2.2: Целительство себя

На этой ступени целительства может быть использован метод «Установление более тесного контакта между «Я» и телом». Помимо целительных свойств этот метод имеет и другой аспект: он помогает развиваться (вернее, освобождаться) интуиции, способствующей повышению духовного уровня.

Представьте, как сверху через Сахасрарачакру и все основные чакры и далее через всю вашу ауру проходит космическая энергия золотистого цвета. Затем представьте на вашем ментальном экране розу, которая представляет вас. Изучите все ее элементы (лепестки, тычинки, цвет, аромат). В верхней части экрана, там где обычно помещается солнце для розы, поместите розу для вашего «Я» (представляющую ваше «Я»). Эта роза внимательно изучается также как и первая роза. Потом вторая роза помещается непосредственно над первой розой, после чего они сливаются. Растворите картину.

Глава 4

ДИАНЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

1. ЦЕЛИТЕЛЬ И ПАЦИЕНТ

1.1. Одитор

Одитор проводит курс дианетической терапии с пациентом. Целью курса дианетической терапии является доведение состояния пациента до

состояния релиза (состояние человека, у которого большинство инграмм сокращены, то есть из них удалены эмоциональные заряды и боль; и положение на шкале тонусов такого человека соответствует 3,5) или до состояния клира.

Кто может быть одитором? Во-первых, необходимо иметь определенные знания по дианетике и навыки в проведении терапии, для чего лучше всего, конечно, пройти курс подготовки одиторов в центре Дианетики. Во-вторых, нужно обладать дисциплинированностью, чтобы соблюдать правила одитирования, а также быть достаточно умным, сообразительным, чтобы оперативно разбираться в сложных состояниях пациента, которые могут быть во время проведения одитинга. Лучше всего, чтобы это был посторонний человек по отношению к пациенту. Правда, родственные отношения не являются большим препятствием к одитированию. Нужно просто знать и учитывать особенности «родственного» одитирования. А особенности эти следующие. У родственников может возникнуть желание работать в паре (попеременное одитирование друг друга), но при этом может быть взаимное избегание определенных тем. Это избегание объясняется тем, что два человека, одитирующие друг друга, могут иметь инграммы на одну и ту же тему (как это часто бывает у супругов, у родителей и детей). Один из них, в роли одитора, избегает заставлять другого, находящегося в роли пациента, работать с такими инграммами; в свою очередь пациент, если в этих инграммах присутствует «защитник», сам избегает работать с этими инграммами. В результате оба они негласно соглашаются, что этих инграмм не существует.

Муж и жена при одитировании друг друга иногда стараются избегать (часто не осознавая этого) общего для них периода ссор и несчастья. Тем

самым они оставляют нетронутыми инграммы болезненных эмоций, и терапия застопоривается. Здесь просто нужно быть начеку, и как только обоими осознается, что взаимное избегание тем имеет место, эта проблема перестает существовать.

Считается, что для мужчины желательно в качестве одитора иметь мужчину, а для женщины — соответственно женщину. Это правило меняется, если мужчина или женщина боятся людей своего пола (что может быть следствием какой-либо инграммы).

Одитор должен знать определенный свод правил (так называемый кодекс одитора), который он не должен нарушать: 1) терпеливость и спокойствие (не раздражаться, не взирая на любые слова и действия пациента); 2) добросовестность (не отклоняться от своих планов и не позволять пациенту избегать тех или иных инграмм); 3) настойчивость (доводить работу до конца, не считаясь с любыми сложностями, возникающими при одитировании); 4) не говорить лишнего (одитор не должен давать пациенту сведения о его кейсе, оценку его поступков, а также говорить о том, сколько еще нужно времени для завершения терапии); 5) вежливость (при любом поведении пациента одитор должен быть предельно вежливым); 6) доброта (одитор не должен поддаваться желанию наказывать, не допускать никакой жестокости, а наоборот, должен быть предельно добрым); 7) молчание (не говорить ничего сверх того, что необходимо для проведения сессии терапии); 8) заслуживать доверие пациента (не давать необоснованных обещаний, быть верным своему слову, не опаздывать к началу сессии); 9) смелость (не поддаваться на уговоры пациента дать ему какие-то послабления, которые бы нарушили ход терапии).

Часто тихий и послушный пациент достигает небольших успехов в терапии по сравнению с па-

циентами, которые сложны в общении во время терапии. Поэтому одитору не нужно бояться эмоциональных изъявлений и всякого рода претензий пациента. И еще одно замечание: не должно быть чрезмерной строгости — дружеский, веселый тон ведения терапии и оптимистический настрой полезны не только для кейса пациента, но и для самого одитора.

Одитор должен вести определенную отчетность по каждой сессии одитинга. Это необходимо делать, потому что дианетическая терапия во многих случаях бывает продолжительной, особенно в тех случаях, когда одитор поставил цель — добиться состояния клира в результате терапии. Отчет одитора должен содержать: 1) дату сессии, имя пациента и одитора; 2) время начала сессии, состояние пациента в начале сессии; 3) что было пройдено (те или иные инграммы); 4) возникали ли какие-либо трудности или расстройства; 5) время окончания сессии, состояние пациента в конце сессии.

1.2. Отношения между одитором и пациентом

1. Самое удобное положение пациента во время сессии дианетической терапии — лежа на кушетке.

2. Одитор до начала терапии должен решить, до какого состояния он может довести пациента в дианетической терапии: до состояния релиза или до состояния клира. Мы уже говорили о состоянии релиза. Этим же словом называется человек, имеющий определенные приобретенные свойства: релиз — человек, который после прохождения дианетической терапии избавился от своих наиболее сильных волнений и переживаний, то есть избавился от острых или хронических умственных и

физических недостатков и болезненных эмоций. При достижении релиза одитор не пытается проникнуть в те фазы кейса, которые могут привести к длительной работе, а обращает все свое внимание на эмоциональные заряды инграмм. По сравнению с клиром ценность релиза не так велика, но все же релиз более уравновешен по сравнению с современными общепринятыми нормами психического (и физического) здоровья.

Свое решение о конечной цели терапии (в виде релиза или клира) одитор должен заранее объявить пациенту, и с этого момента пациент может называться соответственно пре-релизом или пре-клиром (но чаще всего для обозначения человека, начавшего и принимающего дианетическую терапию, используется термин пре-клир или клир, а иногда кейс).

Решение зависит прежде всего от занятости одитора, от количества времени, имеющегося в распоряжении одитора. Ведь релиз может быть получен за несколько недель, в то время как для получения клира требуется значительно больше времени. Кроме того, на решение одитора влияет степень его квалификации, число инграмм пациента (естественно, предполагаемых, так как заранее знать, сколько инграмм у пациента, невозможно), количество рестимулирующих факторов, действующих на пациента.

Направление работы одитора для получения релиза отличается от направления работы, целью которой является получение клира. Если в первом случае основой работы является разрядка как можно большего количества инграмм (и прежде всего тех, которые легко найти), то во втором случае основой работы является нахождение самой первой инграммы (так называемой бэйсик-бэйсик), ибо только после стирания самой первой инграммы возможно стирание всех остальных инграмм.

3. Взаимоотношения одитора и пациента должны следовать закону аффинити (аффинити — степень приязни и чувства дружеского расположения к людям), и работа должна вестись совместными усилиями. Исходя из этого, одитор не должен быть сухим моралистом и не должен нападать на пациента, учитывая, что в процессе терапии сопротивляется не сам пациент, а его инграмма (когда ее рестимулируют, одитор вторгается в работу аналитического ума пациента, снижает аналитическую силу, и пациент демонстрирует драматизацию инграммы в виде не совсем приятного для одитора аберрированного поведения). Все то, что пациент «выдает» одитору как противодействие терапии, имеет инграммное происхождение, и то, что мешает одитору в его работе — это то же самое, что затрудняет мышление и жизнь пациента. Например, одитор может в какой-то момент терапии услышать поток слов, часто неприятных, о пользе дианетики. Это вовсе не значит, что пацйиент разочаровался в дианетике: эти высказывания являются драматизациями его инграмм. Или такой пример: после выхода на определенную инграмму пациент категорически отказывается работать над инграммой, заявляя, что этого делать не нужно, ибо его жизнь, в случае стирания инграммы, потеряет смысл, и вообще, дианетика — это ерунда и есть ценности более важные, чем сокращение и стирание инграмм. Одитор не должен теряться или расстраиваться; он должен знать, что это результат рестимулированной инграммы, в которой кто-то сказал «Я потерял всякий интерес к жизни». Так что не пугайтесь не только отказов работать над инграммами, но любых выкрутасов и воплей пациента во время терапии и, при этом, ни в коем случае не отвечайте на это злостью, ибо это погрузит пациента в апатию (а чтобы вытащить пациента из апатии, требуется дополнительное время).

4. Одитору нежелательно давать оценки продвижения пациента в процессе терапии и говорить пациенту, в чем заключаются его проблемы. И в то же время нежелательно вмешиваться в личную жизнь пациента и давать разного рода советы, как ему жить. Даже, если вы и сомневаетесь в информации пациента, держите это при себе, при этом не объясняйте пациенту, что значат его сведения. Совсем недопустимо внушать пациенту, что он может быть виновен в инграмме.

5. Одитор должен воспринимать желобы пациента не как жалобы, а как информацию для более успешной работы над инграммами. Но в то же время он не должен слушать пространных объяснений пациента, ибо пациент может «стесняться» самой мысли о вхождении в инграмму и пытаться пространно объяснять, почему инграмма не доставляет ему боли и так далее. Конечно, одитору важно выявить информацию, где находится инграмма, но как только она выявлена, всякие объяснения пациента становятся лишними. Одитор не должен пользоваться информацией, полученной от родственников и родителей пациента. И что еще важно, он не должен работать с пациентом в присутствии других людей.

6. Пациент во время терапии, проходя через стадии улучшения, одновременно поднимается по шкале тонусов, проходя состояния апатии, злости, скуки и так далее. На этапе злости пациент, как правило, бывает злобен по отношению к родителям за все то, что они ему сделали, после чего приходит состояние скуки, безразличия. Релиз и клир (на шкале тонусов они находятся в ее верхней части — соответственно на отметках 3,5 и 4,0) не чувствуют враждебности к своим родителям: они понимают, что родители получили свой набор инграмм раньше, чем они свой.

7. Если пациент приносит подарки, нужно их взять, но одитор после этого должен начать искать

инграмму сочувствия, о которой не подозревал, и работать над ней. Вообще подношение подарков говорит о том, что пациент находится в состоянии так называемого задабривания, характеризуемого очень низким тонусом (между апатией и страхом).

1.3. Диагностика в дианетической терапии сводится, по существу, к проверке наличия у пациента звукового и зрительного каналов и наличия «фабрики лжи»

Диагностика в классическом ее применении в дианетике не нужна, ибо причины аберрированного поведения и психосоматических заболеваний определяются самой сутью инграмм, их содержанием. Поэтому диагностируется пациент на степень трудности проведения с ним терапии. И здесь диагностика имеет дело со следующими факторами: 1) ощущения (зрение, слух, осязание, боль и так далее); 2) рикол, то есть воскрешение в памяти определенного вида ощущения из прошлого (видео — зрительный канал, соник — слуховой канал, осязание и так далее); 3) воображение (видео, соник, осязание и так далее). В упрощенном виде диагностика сводится к исследованию ощущений в виде зрения и слуха, риколов в виде соника и видео и воображения в виде соника и видео. При исследовании ощущений нужно выяснить, насколько хорошо или плохо пациент в состоянии слышать и видеть. Может быть пониженный уровень слуха и зрения, который можно объяснить тем, что человек боится видеть или слышать в настоящем, а это означает, что в прошлом (это записано в инграммах) были причины для страха, так как реальные ощущения не выключаются без серьезных причин. Отсюда вывод, что требуется дополнительное время в терапии (для работы с указанными инграммами). Обостренные зрение и слух свидетельствуют, что пациент напуган; возможно

существуют пренатальные (пренатальный период — период существования ребенка до рождения, в утробе матери) инграммы, которые диктуют пациенту боязнь с чем-то встретиться.

Риколы очень важны для терапии, так как представляют собой настоящий инструмент для работы. Одитора интересуют только зрительный и слуховой риколы, так как остальные могут в достаточной степени быстро восстановиться в течение терапии.

Ниже дается таблица, поясняющая, как осуществляется проверка состояния риколов пациента (соник и видео) и одновременно определяющая степень трудности предстоящей терапии в зависимости от наличия указанных риколов.

Действия одитора	Действия пациента	Наличие рикола	Почему отсутствует рикол	Степень трудности терапии
1	2	3	4	5
1. Одитор произносит заранее заговоренную серию слов.	1) Пациент в состоянии это сделать	Пациент имеет соник-рикол		Не представляет большой сложности
Через некоторое время просит пациента повторить эту серию слов (прослушать эту серию слов в своем уме)	2) Пациент не в состоянии воспроизвести серию слов	Пациент не имеет соник-рикола	В какой-то инграмме определенной командой перекрыт звуковой рикол	Сложный случай (особенно при отсутствии видео-рикола)
	3) Пациент подменяет данную серию слов на что-то придуманное (не отдавая себе в этом отчета)	Пациент имеет придуманный рикол (даб-ин)	В какой-то инграмме имеются фразы — «фабрики лжи», требующие, чтобы человек говорил неправду	Сложный случай, ибо будет много «мусора» (надуманных инграмм)

1	2	3	4	5
2. Пациенту показывают небольшую книгу с иллюстрациями. Через некоторое время просят его в бодрствующем состоянии «вернуться» и посмотреть книгу в уме	1) Пациент в состоянии это сделать (изложить содержание книги)	Пациент имеет видео-рикол		Не представляет большой сложности (при условии, что есть соник-рикол)
	2) Пациент не в состоянии посмотреть книгу в уме	Пациент не имеет видео-рикола	В какой-то инграмме определенной командой перекрыт зрительный рикол	Сложный случай (особенно при отсутствии соник-рикола)
	3) Пациент подменяет содержание книги на придуманное, в чем не отдает себе отчета	Пациент имеет придуманный видео-рикол (даб-ин)	В какой-то инграмме имеются фразы — «фабрики лжи», требующие, чтобы человек говорил неправду	Сложный случай, ибо будет много «мусора» (надуманных инграмм)

Когда пациент имеет придуманный рикол, значит воображение у него сверх меры.

В случае, если у пациента отсутствуют соник и видео риколы (и при этом отсутствуют придуманные видео и соник риколы), значит имеются инграммы, являющиеся виновниками перекрытия каналов (в инграмме возможны команды типа «Не видеть», «Не слышать»); и одитор будет часами пробиваться к контактам с инграммами, когда пациент не в состоянии их видеть и слышать. Если же есть видеорикол, но отсутствует соник-рикол, все равно такой кейс требует от одитора большой настойчивой работы. При наличии придуманного рикола (пациент не знает, что выдает измененную информацию), терапия также может оказаться длинной и потребовать большого искусства от одитора. Сложным считается также кейс пациен-

та, который имеет имя одного из родителей или же имя дедушки, бабушки (так называемый кейс младшего). Это сложный запутанный кейс, ибо реактивный ум все, что относится к этому имени, «присваивает пациенту».

С точки зрения расположения пациентов на шкале тонусов их кейсы могут весьма существенно отличаться по сложности. Пациент, который в данный момент туп и апатичен, находится на отметке 0,5; пациент, который в данный момент зол и враждебен, находится на отметке 1,5. Это означает, что первый пациент гораздо более предрасположен к болезням и является более сложным кейсом, чем второй пациент (терапия повышает тонус до отметки 4,0, а ведь 1,5 ближе к цели).

Оптимальный пре-клир — это тот, который имеет: 1) среднее восприятие звуков и света; 2) соник и видео-риколы; 3) возможность мысленно видеть картину в цвете и со звуком и при этом знать, что это воображаемая картина. Такой пре-клир может иметь аберрации, психосоматические болезни, но все равно он наиболее прост для терапии.

2. СТАНДАРТНАЯ ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАПИИ И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОДИТОРОМ

2.1. Процедура дианетической терапии по шагам

В дианетической терапии работа одитора проводится по схеме, где его действия разбиваются на определенные шаги. 1—4 шаги подводят пациента (его файл-клерк) к инграмме, 7—10 шаги выводят пациента из состояния работы с инграммами, 5—6 шаги — это шаги, в пределах которых пациент совместно с одитором работают над инграммами (по их сокращению или стиранию).

Шаги 1—4, 7—10 жестко задаются определенными словесными формулами, произносимыми одитором. В шагах 5, 6а, 6б помимо вводных формул, произносимых одитором, происходит условно ограниченный определенными рамками диалог одитора и пациента, где пациент пересказывает содержимое инграмм, а одитор задает вопросы пациенту, связанные с поиском и прохождением инграмм, а также используя определенные методы, корректирует поиск и прохождение пациентом инграмм.

В нижеследующей таблице приводятся формулы, произносимые одитором, по всем шагам:

Шаги	Что говорит одитор (формулы одитора)	Примечания
1	2	3
1-й шаг	«Вы будете осознавать все, что произойдет. Вы будете помнить все, что здесь произойдет. Вы сможете вывести себя из любого состояния, которое вам не понравится»	
2-й шаг	«Закройте глаза»	
3-й шаг	«В будущем, когда я произнесу слово «отменяю», все, что я вам сказал во время сессии, будет зачеркнуто и не сможет оказывать на вас никакого влияния. Любое внушение, которое я вам сделал,будет бессмысленным, когда я скажу слово «отменяю». Вы меня поняли?»	Пациент отвечает «Да»
4-й шаг	«Вы возвращаетесь в пренатальный район трака времени и переживаете все инграммы на траке времени. Найдя инцидент, о котором есть точная запись, пройдем его несколько раз и сократим его... Идите к началу инцидента». Или (в случае, если данная сессия является не первой): «Давайте вернемся к вашему пятому (или еще какому-либо) дню рождения. Вы возвращаетесь в этот район трака времени и переживаете все инграммы. Найдя инцидент, о котором есть точная запись, пройдем (переживем) его несколько раз и сократим его... Идите к началу инцидента»	После нахождения начала инграммы, пациент говорит: «Я нашел»

1	2	3
5-й шаг	«Проходите через найденный инцидент (инграмму) и говорите, что происходит по мере того, как вы его проходите»	
6а шаг	«Вернитесь к началу инцидента и пройдите (переживите и перескажите) инцидент вновь. Обращайте внимание на дополнительные данные, с которыми вы можете вступить в контакт... Что видите? Что слышите?... Продолжайте»	Сокращают инграммы, с которыми пациент вступил в контакт
6б шаг	Найдем другой инцидент. Если сокращение инграммы не происходит: «Есть ли более ранний инцидент, похожий на тот, который мы пытаемся сократить?»	
7-й шаг	«Вернитесь в настоящее время»	
8-й шаг	«Вы в настоящем времени?» Тройная проверка: «Сколько вам лет?» «Возраст?», «Дайте мне номер (количество ваших лет)»	
9-й шаг	«Отменяю»	
10-й шаг	«Когда я сосчитаю от пяти до одного и щелкну пальцами, вы будете чувствовать себя бодрым. Пять, четыре, три, два, один»	

Дадим пояснения по шагам:

1) Первый шаг. Пациент в удобном положении (в кресле или лежит на кушетке) в тихой комнате, где ничто не отвлекает. Одитор уверяет пациента, что он будет осознавать все, что происходит (то есть убеждает пациента, что он не будет находиться в состоянии гипноза);

2) Второй шаг. Сказав пациенту, чтобы он закрыл глаза, одитор вводит пациента в состоянии ревери (состояние ревери — это состояние, просто обозначенное одитором словами о закрывании глаз, чтобы пациент думал, что приобрел способность возвращаться в прошлое. На самом деле человек способен это делать все время). Ревери — это, по существу, сигнал начала сессии, ибо внимание пациента с этого момента концентрируется

на его собственных волнениях и на одиторе, а не на чем-то постороннем;

3) Третий шаг. Это установка отмены (сама отмена происходит в 9-ом шаге, где коротко произносится слово «отменяю»). Отмена очень важна, ибо предотвращает возможность случайного внушения: пациент может быть в трансе (он может быть предрасположен к внушениям или даже постоянно находиться в легком гипнотическом трансе), а одитор может случайно (особенно, если имеет мало опыта в проведении терапии) употребить слова, которые являются холдерами, денайерами или форгетерами. Например, сказать пациенту, чтобы «оставался на месте», когда он возвращен по траку времени, или, еще хуже, «забыл об этом», которое имеет очень аберрирующее последствие — отказ аналитическому уму в информации. Отмена — своеобразный договор одитора с пациентом: чтобы одитор ни сказал, это не будет буквально воспринято пациентом и не будет им никоим образом использовано (в том числе и на запутывание хода дианетической терапии);

4) Четвертый шаг. Используется прием «Возвращение»: пациент по траку времени возвращается в прошлое, к началу того или иного инцидента (той или иной инграммы). При этом для поиска инграмм и контактирования с ними используется файл-клерк пациента (файл-клерк — механизм ума, действующий как контроллер информации);

5) Пятый шаг. После формулы одитора файл-клерк пациента, находящегося в состоянии возвращения, приступает к поиску инграмм. Если инграмма найдена, пациент поймет, что он вошел в начало инграммы по ощущению боли, по видению обстановки и участвующих в инциденте людей (если есть видео-рикол), по слышанию звуков и голосов (если есть соник-рикол), по запахам, при-

сутствующим в инциденте. Пациент переживает заново инцидент, как будто он происходит сейчас, только ощущение боли поменьше, чем было на самом деле;

6) Шестой шаг (6а). Для того облегчить инграмму, выпустив из нее эмоциональный заряд, то есть сократить инграмму (сделав ее минимально аберрирующей), нужно инграмму пережить еще несколько раз, каждый раз возвращаясь в ее начало. При этом все новое, что выдается файл-клерком даже во время повторных прохождений, одитор адресует пациенту с тем, чтобы он пережил это опять.

7) Шестой шаг (6б). Сократив одну инграмму, переходим на сокращение другой инграммы (стирание инграмм, как уже говорилось выше, возможно только п...ле нахождения и стирания самой первой инграммы — бэйсик-бэйсик). Вообще последовательность в работе с инграммами следующая: сначала одитор разряжает инграммы болезненных эмоций поздних периодов жизни, затем пытается войти к бэйсик-бэйсик (в каждой сессии одитор пытается достичь бэйсик-бэйсик до тех пор, пока не убедится, что он ее нашел); по дороге к бэйсик-бэйсик он сокращает все инграммы, с которыми сталкивается; после того как бэйсик-бэйсик стерта, начинается общий процесс стирания, в течение которого инграмма за инграммой «переживаются» вновь со всеми соматиками (болями), пока не исчезают. При этом, если пациент уже имел соник к этому времени (или он всегда его имел), инграммы начинают стираться с первого или второго раза;

8) Седьмой и восьмой шаги. После работы с пациентом, который длительное время (это может быть и несколько часов) пребывает в состоянии возвращения в свое прошлое, одитор должен привести его обратно в настоящее время.

9) Девятый и десятый шаги. В этих шагах ставятся как бы окончательные точки соответственно в отмене и в возвращении в настоящее время. В десятом шаге одитор щелчком пальцев заставляет пациента вздрогнуть (пусть даже не очень сильно), чтобы окончательно восстановить в нем ощущение своего возраста и состояние бодрости.

Факторами, которые замедляют ход терапии, являются команды типа баунсеров, холдеров, денайеров и так далее, а также поведение пациента. Но мы уже говорили о том, что поведение пациента, и в частности его слова, часто не очень приятные для одитора, являются следствием рестимулированных инграмм, взяты, по существу, из инграмм.

В жизни человека происходят серии инцидентов одного типа и поэтому инграммы, можно сказать, распологаются цепями, особенно в пренатальной области (для многих людей большинство инграмм получены ими тогда, когда они были в утробе матери). Цепи инграмм могут быть разного типа: цепь скандалов с нанесением ударов или падениями (самого пациента или матери, находящейся в положении — ведь при падении боль испытывает не только мать, но и плод, то есть сам пациент), цепь заболеваний, цепь травм, цепь операций; цепи инграмм, полученных пациентом, когда мать была беременной, во время следующих инцидентов, случившихся с матерью: половых сношений, спринцеваний, запоров, утренней тошноты, заболеваний, икания, попыток абортов, болей преждевременных родов (каждый из перечисленных факторов обозначает свою отдельную цепь инграмм). Среди перечисленных цепей инграмм некоторые являются общими и для матери и для пациента, так как боль, испытываемая матерью, часто отражается болью плода. В этом плане нуж-

но сказать, что инграмма родов является наиболее сильной инграммой, являющейся общей и для матери, и для ребенка.

Кстати, если уж мы заговорили о беременности и утробе матери: странные желания некоторых людей, выражаемые фразой «хотел бы вернуться в утробу», объясняются просто. Причиной этого желания (когда пациент, жалуясь на жизнь, бросает фразу подобного типа) является инграмма, в которой помимо удара, полученного матерью, записаны слова «иди сюда». А вообще в утробе матери не очень удобно (с точки зрения взрослого человека): если пациент имеет соник, то при прохождении пренатальной инграммы он должен слышать многие звуки: звуки кишечника, отрыгивания, тяжелые вздохи и другое; и кроме того, как уже говорилось выше, плод травмируется из-за икания матери, ее чихания, тошноты, моментов запора и даже повышенного давления.

Частью набора данных инграммы является «бессознательность», и поэтому, когда пациент «возвращен» и контактирует с инграммой, он автоматически испытывает уменьшение активности аналитического ума (нужно сказать, что когда пациент в повседневной жизни испытывает рестимуляцию инграммы, происходит так же, как в одитинге снижение умственной активности, ослабление способности мыслить). И эта бессознательность — та преграда, которой инграмма защищает себя (пациент может засыпать, видеть сны, бормотать какие-то глупости, не находить себе места). Но подталкиваемый (словесно, конечно) одитором, пациент должен преодолевать преграду (и проходить через инграмму, пересказывая ее). Нужно сказать, что в этом состоянии бессознательности пациент становится очень подвержен влиянию инграммных команд типа баунсера, холдера и других. Когда в инграмме есть поте-

ря сознания, то пациент при подходе к инграмме будет много зевать и проваливаться в бессознательность, засыпать или выглядеть как под действием наркотиков. Это состояние, называемое бойл-оф, может продолжаться в течение двух часов (бессознательность как бы выкипает). При этом соматики нет. Но вскоре соматика включается, и пациент пройдет по инграмме несколько раз, позевает немного и просветлеет. Сокращение инграммы с бойл-оф (так же, как и сокращение инграммы с большим зарядом болезненных эмоций) приводит к значительному улучшению в состоянии пациента, так как в инграмме было такое количество бессознательности, которого было достаточно, чтобы держать отключенным его аналитический ум во время бодрствования на девять десятых.

У пациента, как уже говорилось выше, вследствие влияния бессознательности может уменьшиться сопротивляемость инграммам, и он может зацепить холдер. А это приводит к тому, что пациент может не вернуться в настоящее время. Одитор должен убедиться, что пациент в настоящем времени с помощью вопроса «Сколько вам лет?», и пациент должен дать мгновенный ответ. Если ответ соответствует возрасту пациента, значит он в настоящем времени; если назван более ранний возраст, значит пациент не вернулся в настоящее время.

Если говорить о повседневной жизни, то можно сказать, что любой человек, имеющий психосоматическое заболевание, определенно застрял где-то на траке времени. Некоторые пациенты при выходе из сеанса терапии на вопрос о возрасте отвечают «пять», «восемь», «десять». В этом случае кто-то из них, снова закрыв глаза в ревери, с помощью одитора может обнаружить себя в кресле стоматолога в возрасте пяти лет. И оказывается, что он «сидит» в этом кресле уже много лет —

с тех пор как зубной врач сказал ему «сидеть здесь»; так он и сидит, и постоянные проблемы являются следствием данной инграммы. Другой же может обнаружить себя в инциденте (как только инграмма проявится), в котором кто-то говорит ему «Не двигайся, пока не придет скорая помощь» — отсюда его артрит.

2.2. Методы, используемые одитором

Мы уже говорили о методе «Возвращение», в котором пациент отправляется по траку времени в прошлое для поиска инграмм. Кроме того, одитором может быть использованы следующие методы:

1) Метод репитера. Это повторение какой-либо фразы или слова, которое опять и опять направляет пациента назад по траку времени к контакту с инграммой, которая содержит эту фразу или слово; необходимость в этом повторении возникает тогда, когда одитор обнаруживает, что пациент, по его мнению, «не может никуда пробиться»;

2) Сдвиг во времени. Пациент передвигается вперед или назад по траку времени на определенные интервалы времени, задаваемые одитором;

3) Местонахождение соматики. Это определение момента получения боли, для того чтобы определить, к какой инграмме она принадлежит (является ли она принадлежностью инграммы, над которой сейчас работает одитор);

4) Вэйлансный сдвиг. По просьбе одитора пациент переходит в другой вэйланс;

5) Мгновенный ответ. По просьбе одитора пациент отвечает мгновенно, называя то, что первым придет в голову.

2.2.1. Использование метода репитера

Инграмма не сокращается, и в процессе работы над ней пациент может пожаловаться: «Я не

могу вернуться». Одитор это замечает (это, как он может подумать, пробивается команда инграммы) и просит повторить эту фразу еще и еще раз. Тем самым снимается заряд с фразы, чтобы инграмма могла быть вскрыта. Если инграмма не сокращается и в этом случае, значит эта фраза есть в еще более ранней инграмме, и одитор просит пациента идти за инграммами во все более ранние инциденты.

Метод репитера в принципе может и не применяться. Возвращение снова и снова в пренатальный район само по себе в конце концов проявит содержимое инграммы. Но это очень медленный способ. Метод репитера значительно ускоряет процесс, хотя и в случае применения метода репитера иногда требуется несколько дней для проявления инграммы (но нужно помнить, что инграмма не была бы инграммой, если бы ее можно было легко найти). Вообще, нужно сказать, инграмму искать нелегко. Когда мы впервые приближаемся к инграмме, кажется, что ее там нет. Иногда может понадобиться несколько сессий, чтобы проявить ее. И может показаться, что сессии проходят непроизводительно; но так как работа ведется над многими инграммами (одитор должен принимать все, что выдает файл-клерк пациента, и он никогда не оставляет выданные инграммы до тех пор, пока не сделает все возможное путем достаточно большого количества их повторений, чтобы их сократить) и не пропускается ни одна выданная файл-клерком инграмма, то можно сказать, что ни одна сессия не проходит просто так, без пользы.

Одитор должен настаивать на медленном повторении фраз пациентом. Если реактивный банк не реагирует на фразу, он сможет, возможно, среагировать на одиночное слово. Дело в том, что повторение одного слова может привести к тому,

что появляются ассоциации этого слова. Так, например, одитор может попросить пациента повторять слово «стоять» и вскоре получает ассоциативный набор слов, составляющих фразу «Я должен стоять здесь долго». Пациент вышел на инграмму с этой фразой, сокращение которой позволит сократить исходную инграмму.

Одиночные слова являются ключевыми для нахождения необходимых фраз в методе репитера. Такими словами являются: для холдеров — лежи, сиди, стой, застрял, поймать, попался, западня, зафиксирован, закрыт, замок и так далее; для баунсеров: иди, вверх, позже, вон, обратно и тому подобное; для групперов — вместе, однажды, время, разница и тому подобное; для денайеров — забудь, трудно, не помню и тому подобное. В качестве отдельных слов для репитера могут использоваться имена родителей и родственников пациента, которые были на слуху во время беременности матери пациента и его детства, а также имена его защитников. Кроме перечисленных слов могут иногда использоваться и другие слова: маленький, больной, память, вернуть, слушать, думать, умный, говорить, жизнь, умирать, драться, кулак, стоп, смех, стена, ребенок, всегда, никогда, барьер, глубокий, эмоция, боль, тупой, слепой, видеть, слышать, чувствовать и так далее.

Инграммы с одинаковыми или подобными фразами составляют цепь инграмм (в которых, по существу, инциденты похожи). В каждой такой цепи самая первая инграмма (бейсик) держит остальные инграммы: если в какой-либо инграмме определенная фраза (или слово) не сокращается, это значит, что в более ранней инграмме имеется такая же фраза (или слово) и нужно отправляться на поиски этой инграммы, чтобы сократить эту фразу. Но при этом (это очень важно, поэтому еще раз скажем об этом) при использовании мето-

да репитера, как впрочем и во всех остальных случаях, не оставляйте без сокращения любую инграмму (в том числе и соматику): если вы затронули инграмму и не сумели ее сократить, отметьте это и сократите ее после того, как сократите (или сотрете) начальную инграмму цепи.

Если одитор не может найти инграмму, но нашел соматику, это значит, что в содержимом инграммы существует команда типа «Забудь об этом», «Не думай об этом», «Не помню», «Не могу вспомнить». Эти команды типа денайера наглухо прячут инграмму (и без метода репитера здесь не обойтись) и наводят на размышление о сущности забывания. В повседневной жизни забывание следует считать нездоровым явлением, так как если что-то «выброшено из головы» (часто по совету других людей), оно поступает прямо в реактивный банк, где поглощает единицы жизненной энергии. Так что тезис о том, что забывание происшествий приводит к способности их выдержать, ложный. Эта ложность подтверждается тем, что гипнотизер-демонстратор, к примеру, наиболее эффективно добивается результатов, если он вставит один из этих упомянутых денайеров в конце внушения.

Метод репитера требует смекалки от одитора. Там, где используется метод репитера — это особая фаза терапии, где нужно уметь думать, соображать. Одитор должен наблюдать за типом реакций пациента и делать на основании этого выводы по поводу: какого рода команда беспокоит пациента, почему пациент перестал сотрудничать, где он застрял и по какой команде, где эмоциональный заряд, который сдерживает кейс. При помощи репитера одитор разрешает эти проблемы, и умелый одитор разрешает их гораздо быстрее, чем менее сообразительный.

Приведем пример использования метода репитера, когда на четвертом цикле дианетической процедуры пациент не может пройти инграмму.

Шаги	Что говорит одитор	Что говорит пациент	Примечания
1	2	3	4
4-й шаг	«Вы возвращаетесь в пренатальный район трака времени и переживаете все инграммы на траке времени. Найдя инцидент, о котором есть точная запись, пройдем его несколько раз и сократим его... Идите к началу индицента.	Что-то не то... Я думаю, это не сработает...	Введение пациента в состояние возвращения Одитор понял, что пациент не может найти инграмму и использует метод репитера
На уровне 5-го шага	Повторите фразу «Это не сработает» несколько раз	«Это не сработает (3 раза). Ой, нога болит! Это не сработает (3 раза)». Затем смеется с облегчением: «Это моя мать разговаривает с собой»	
На уровне шага 6а.	«Так, пройдите инграмму снова с самого начала».	«Я думаю это не сработает. Что-то мне говорила Надя, как делать, но точно не помню». «Ух, да здесь печет как в печке. Я не хочу здесь быть, заберите меня отсюда». (Пациент проходит инграмму четыре раза и зевает, почти засыпает — выходит бессознательность; затем оживает и повторяет содержимое инграммы два раза, хихикает, соматика пропадает, все остальное содержание инграммы пропадает — инграмма исчезла)	Мать делает спринцевание и говорит сама с собой Пациент обращается к одитору.

1	2	3	4
На уровне шага 6б.	«Идите к следующему наиболее раннему моменту боли или неудобства».	«Да... Непонятно... Я не могу туда попасть».	
На уровне 5-го шага.	«Несколько раз повторите фразу «Не могу туда попасть».	«Не могу туда попасть (3 раза). Ой, что за боль в ноге? Что же мать делает?»	Одитор использует метод репитера. Слова матери. Мать делает попытку аборта.
На уровне шага 6а	«Давайте пройдем инграмму еще раз с самого начала».	(Пациент проходит инграмму три раза. Затем зевает — выходит «бессознательность» и при последующей попытке не может найти инграмму — она исчезла. Настроение у пациента веселое: подшучивает над матерью)	
На уровне шага 6б	«Идите к следующему наиболее раннему моменту боли или неудобства»	«Никакого движения нет. Я скорее всего застрял на траке времени».	Одитор понимает, что холдер, задерживая пациента на траке времени, содержится в высказывании пациента и применяет метод репитера.
На уровне 5-го шага.	Повторите несколько раз фразу «Я застрял».	«Я застрял» (3 раза). Нет... «Ох, застряло, но сейчас попаду».	Слова матери
		«Ой, боль в области печени, которую я чувствую иногда»	Слова пациента

А вот пример применения метода репитера, когда фразу для повторения (одитору понятно, что это холдер) приходится определять методом перебора.

Шаги	Что говорит одитор	Что говорит пациент	Примечания
1	2	3	4
На уровне 7-го шага	«Вернитесь в настоящее время»	Пациент открывает глаза без преодоления отрезка трака времени, который ведет к настоящему времени	Одитор видит это и решает применить метод репитера
На уровне 8-го шага	«Вы в настоящем времени?	«Да»	
	«Как вы себя чувствуете?»	«Пожалуй, болит голова. Да, немного болит голова».	Одитор удостоверился, что пациент еще в инграмме.
На уровне 5-го шага	Закройте глаза. Теперь скажите «Я застрял»	«Я застрял» (3 раза)	Одитор предполагает, что действует инграмма типа холдер и методом перебора пытается найти фразу, которая является причиной невозвращения в настоящее время
	Вы двигаетесь?	«Нет»	
	Повторите несколько раз «Ни с места»	«Ни с места» (несколько раз)	
	Есть движение по траку?	«Нет»	
	Повторите несколько раз «Я не могу уйти»	«Я не могу уйти (3 раза). «Ой, бок болит».	
	Продолжайте повторять	«Я не могу уйти» (3 раза)	
		«Ух, становится хуже».	

1	2	3	4
	Продолжайте повторять фразу.	«Я не могу уйти» (2 раза). «Боже, что мне делать? Я сейчас в таком положении, что не могу от него уйти. Он может делать со мной все, что захочет, издеваться, но я не могу уйти».	Слова беременной матери во время инцидента с отцом, который причинил ей физическую боль.
	«Подойдите к инграмме поближе. Убедитесь, что в ней ничего не осталось»	«Бок болит. Давайте выйдем к настоящему времени».	Такой фразой одитор побуждает пациента продолжить работу над инграммой, а не пересказывать то, что уже досказал.
На уровне шага 6а.	«Пройдите инграмму еще раз».	Пациент проходит инграмму.	Одитор убеждается, что холдером является фраза «Я не могу уйти».
	«Есть боль в боку?»	«Сейчас болит меньше»	
	«Пройдите еще раз инграмму».	Пройдя инграмму, пациент «находит» еще слова матери: «Но все-таки мне нужно искать выход из положения».	
	«Пройдите еще раз инграмму».	Проходя инграмму, пациент слышит уличные звуки за окном, тяжелые вздохи матери.	
	«Пройдите инграмму еще раз, возможно там есть еще какие-то данные».	При прохождении инграммы пациент ничего не находит и веселеет. Инграмма сокращена и после этого пациент может беспрепятственно вернуться в настоящее время.	

2.2.2. *Использование метода «Местонахождение соматики»*

Подшивка материала инграмм осуществляется не только по времени (на чем основывается трак времени) и по теме (на чем основывается метод репитера), но и по соматике, что является основанием применения метода поиска инграмм по соматике (метод «Местонахождение соматики»). Одитор может отправить пациента при поиске начала инграммы к «наивысшей интенсивности соматики» и инграмма может быть найдена. При этом не следует бояться боли при прохождении инграммы: она значительно ниже по интенсивности, чем было в то время, когда произошла запись инграммы, а также значительно слабее боли при рестимуляции инграммы в повседневной жизни.

При использовании метода «Местонахождение соматики» одитор использует понятие «соматическая лента» (или «соматический скрип») — условный механизм физических показаний, связанный со временем. Одитор при поиске инграммы посылает эту «соматическую ленту» в начало инграммы и этот механизм срабатывает: когда пациент начинает чувствовать боль, значит инграмма найдена.

Нужно сказать, что этот метод используется довольно-таки часто, но он не очень надежен, так как соматический рикол (ощущение боли при прохождении инграммы) может быть перекрыт фразой типа «Я ничего не чувствую» в более ранней инграмме или в той, которая находится в работе, и тогда пациент не чувствует боли, находясь в инграмме.

При прохождении инграммы соматика может быть не только своей, но и чужой. Это бывает тогда, когда пациент переходит в другой вэйланс (матери, отца или другого участника инцидента). И в текущей жизни человек может иметь соматику

другого человека, чаще всего матери: допустим, пациента мучают боли в боку тогда, когда и мать страдает от этих болей. Это говорит о том, что существует, скорее всего, пренатальная инграмма, в которой содержится фраза типа «Ребенок — это часть меня» (утверждающая, что ребенок должен иметь то же самое, что и мать).

Ниже приводятся примеры использования соматической ленты

Шаги	Одитор	Пациент	Примечания
1	2	3	4
На уровне 4-го шага	«Соматическая лента пойдет сейчас в пренатальную область. Найдя инцидент, о котором есть точная запись, пройдем и сократим его. Соматическая лента идет к началу инцидента»	Пациент контактирует с одной из инграмм. Ощущает себя плавающим в утробе матери. В какой-то момент боль в груди. Кашляет (кашляет мать) и чувствует, что им овладевает депрессия.	Пример 1.
На уровне 5-го шага.	Одитор просит повторить кашель.	Пациент находит себя в начале инграммы. Воспроизводит содержимое инграммы , в том числе и кашель матери Зевает.	
На уровне шага 6а	«Вернитесь в начало и прокрутите» (просьба повторить фразу матери) «Этот кашель меня замучил» (для лучшего контакта с инграммой). «Прокрутите это опять».	При прохождении инграммы пациент кашляет (но не так сильно), зевает более глубоко... Слова матери «Ну когда это кончится! Этот кашель меня замучил» Повторяет слова матери и другие слова матери, которые были найдены на этот раз. Боль пропала. Зевает еще раз. Инграмма сокращена.	

1	2	3	4
На уровне 4-го шага.	«Соматическая лента сейчас пойдет к моменту последней по времени травмы»	Пациент чувствует боль (умеренное воспроизведение боли от ушиба локтя). Воспроизводит все содержимое инграммы.	Пример 2 (начальная часть работы с инграммой)
На уровне шага 6б	«Соматическая лента пойдет сейчас в следующий момент боли или неудобства»	Пациент впадает в дремоту, что-то бормочет. Вдруг соматика усиливается. Пациент дрожит.	Пример 3
	«Что происходит?»	«Я слышу, как течет вода»	
На уровне шага 6а	«Сомантическая лента передвинется сейчас в начало инграммы»	«Я никуда не передвигаюсь... Я все еще слышу, как течет вода» (пациент, должно быть, застрял на траке времени. Нужно искать то, что держит. А это холдер)	
На уровне шага 6б	«Соматическая лента передвигается к тому, что держит»	Пересказывает слова матери: «Ты подержи его, подержи, я принесу йод и бинт»	
На уровне 5-го шага.	Найдите начало инграммы и пройдите	... «Я чувствую удар обо что-то. Ой, больно!»	
На уровне шага 6а	«Возвратитесь в начало и пройдите опять».	Пациент пересказывает слова матери, в том числе «подержи его».	
		Понятно, что найден холдер.	
	«Пройдите инграмму несколько раз».	Пациент повторяет инграмму несколько раз и сокращает ее.	

2.2.3. Использование метода «Сдвиг во времени»

Сдвиг во времени применяется одитором тогда, когда он хочет убедиться, что действительно нашел самое начало инграммы, для чего посылает

пациента в некоторый момент до инцидента (за 1 или 2 минуты). Одитор может предположить, что ему предстоит работа с длинным и сложным инцидентом, где одна инграмма присоединена к другой, и он не сможет сократить вторую инграмму, присоединенную к более ранней, пока он не сократит первую, более раннюю. И ему приходится возвращать пациента по траку времени с пяти или десятиминутными интервалами для поиска начала каждой инграммы.

Техника метода такова. Одитор, если нет инграммного материала, который может задержать пациента на траке, может передвигать пациента по траку по собственному желанию: вести пациента по траку времени минута за минутой; провести через всю инграмму, объявляя: «Теперь на одну минуту позже» или «Теперь на 3 минуты позже», «Прошло две (три и так далее) минуты». Одитор не ждет, пока пройдет указанный им интервал времени, он просто объявляет это. Интервалы времени, которыми одитор может пользоваться: минуты, часы, сутки.

В качестве примера: пациент при прохождении инграммы цитирует какую-то фразу. Одитору нужно возвратить пациента на несколько минут назад (возможно, он предполагает, что пациент перескочил в другую инграмму и хочет в этом удостовериться), и он говорит пациенту: «А теперь возвратитесь в момент за семь минут до того, как была произнесена эта фраза». И пациент оказывается в этой точке трака времени.

Этим методом нужно пользоваться осторожно, ибо при поиске инграмм, когда мы пятимся во времени назад, можно искусственно рестимулировать кейс и тем самым его значительно усложнить. Наибольшую пользу метод приносит тогда, когда пациент находится внутри инграммы или когда нужно привести пациента как можно ближе к ран-

нему пренатальному району (бейсик району), где уже в полную силу используется файл-клерк, а если есть препятствия для его работы, используется метод репитера.

2.2.4. Использование метода «Вэйлансный сдвиг»

Метод используется в тех случаях, когда пациент отказывается войти в инграмму под предлогом, что не хочет испытывать боль. Тогда одитор предлагает пациенту перейти в другой вэйланс, который не испытывает в инграмме боли, например, в вэйланс отца: «Перейдите в вэйланс отца и побудьте им недолго». Далее одитор предлагает пациенту действовать согласно сценарию инграммы (где отец причиняет боль матери) в вэйлансе отца. После прохождения инграммы (два-три раза), она несколько разряжается. Затем одитор просит пациента войти в другой вэйланс, в данном случае это вэйланс матери: «Перейдите в вэйланс своей матери и отвечайте на действия и слова отца соответствующим образом». Пациент переходит в личность матери и повторяет ее фразы. Теперь пациент готов пройти инграмму, будучи самим собой и одитор говорит пациенту: «Теперь пройдите инграмму в своем вэйлансе, будучи самим собой, с болью и эмоциями».

Этот метод можно использовать, когда, помимо того, что пациент боится войти в инграмму, нужно определить «защитника». Тогда одитор методом некоторого перебора предлагает пациенту побыть в том или ином вэйлансе, имеющего роль защитника («Войдите в вэйланс бабушки и предлагайте ребенку защиту и опору», далее «Теперь побудьте братом и умоляйте ребенка выздороветь»). Пациент сам исправит версию сюжета инграммы, предложенного одитором, и, в конце концов, инграмма будет в достаточной степени пройдена и сокращена.

Метод удобен также тогда, когда кейс начинает буксовать. Тогда, для того чтобы выявить холдеры, денайеры, можно перевести пациента в другие вэйлансы, так как эти вэйлансы не подчиняются тем командам, которые они произносили. Такое применение метода особенно удобно в начале терапии.

Но все-таки этот метод используется довольно-таки редко, так как всегда есть немалая вероятность того, что пациент является субъектом, поддающимся внушению.

2.2.5. Использование метода «Мгновенный ответ»

Мгновенный ответ может дать много информации одитору, если тот будет рационально использовать этот метод. Одитор может задать вопрос о местонахождении на траке времени, о том, что держит пациента на траке, что запрещает ему получение информации и так далее. Одитор может сказать: «Я хочу получить мгновенный ответ на следующий вопрос. Какой холдер заставляет вас оставаться в инграмме?» Понятно, что ответ приходит из реактивного банка, но как правило ответ бывает правильным.

Вариантом метода «Мгновенный ответ» является следующая методика: одитор дает определенный счет (дает как бы отсрочку для ответа). Это выглядит так. «Когда я сосчитаю до пяти, в вашей голове возникнет фраза (или слово), которая держит вас в инграмме».

2.3. Одинатор должен учитывать расчет как предмет защитника

Инграмма сочувствия содержит расчет на предмет защитника. Расчет на предмет защитника является, пожалуй, главным препятствием для оди-

тора в терапии, ибо пациент будет постоянно и упорно держаться за способствующую выживанию инграмму. Расчет на предмет защитника — решение (идиотическое решение реактивного ума), что друга можно сохранить, только создав приблизительно такие же условия, как и те, в которых началась дружба (а этими условиями является условия, при которых пациент болен и беспомощен). Для одитора, если он хочет, чтобы терапия продвигалась быстро, очень важно в первую очередь найти расчет на предмет защитника и сократить инграмму сочувствия (при этом по пути к инграмме сочувствия может быть сокращено много контрвыживательных инграмм, прежде чем станет понятно, что он вышел на инграмму сочувствия). Нужно помнить, расчет на предмет защитника может содержать в себе основную часть всего эмоционального заряда в кейсе; и поэтому, когда одитор выходит на предмет защитника, он обязан тщательно провести всю необходимую работу над ним, разрядив эмоциональные заряды. Если этого не сделать, вполне вероятно, что кейс застрянет.

Еще раз подчеркнем, расчет на предмет защитника нужно искать в любом кейсе (для любого пациента) в первую очередь и стараться это делать на протяжение всей терапии, хотя, как говорилось выше, трудности будут, так как пациент будет сопротивляться избавлению от своих защитников. Большинство расчетов на предмет защитника находятся в пренатальной области.

Расчет на предмет защитника имеет тяжелые последствия в текущей жизни (когда инграмма сочувствия находится в рестимуляции). Человек может жениться на женщине, на которую нельзя взглянуть без слез. Но так нужно реактивному уму, так как по его разумению это ведет к выживанию: голос этой женщины похож на голос матери, а мать в инграмме сочувствия выступает в

роли защитника. Другой человек может долго и упорно мучиться на своей работе, так как она ему не нравится и не соответствует его способностям; но он не оставит свою работу, так как начальник является псевдозащитником (возможно, похожи голоса защитника в какой-то инграмме сочувствия и начальника, или защитник и начальник имеют одинаковое занятие). Может быть и так: жена все время болеет, находясь рядом со своим мужем, но она не может от него уйти, так как он своими манерами похож на ее защитника.

Одитор именно с самого начала терапии должен учитывать расчет на предмет защитника: 1) войдя в кейс (после введения пациента в состояние ревери и возвращения) он как бы изучает состояние кейса — проверяет состояние соник-рикола и видео-рикола, насколько закупоренной является молодость человека и так далее; 2) затем составляет расчеты о пациенте — насколько счастлив был пациент в детстве с обоими родителями, а если нет, то с каким из родителей он был более счастливый (очевидно, именно этот родитель и является защитником), кто из родителей активно занимался с ребенком над повышением его умственных способностей и морально-этических качеств (здесь тоже может быть защитник, хотя и не очень значительный), какие отношения имел с бабушками и дедушками (здесь вероятность защитников очень велика). Эта информация, полученная от пациента, не является абсолютно достоверной, так как она закупорена и искажена демоническими контактами. Но не позволяйте пациенту спрашивать об этом своих родственников, так как они не только могут не знать, что с ними произошло, но и могут желать, чтобы об этом никто не знал. Поэтому одитору приходится рассчитывать на те данные, которые он получил от пациента, а также на свою сообразительность и интуицию. Когда же

одитор получит представление о том, кто мог бы быть защитником, он разряжает как можно больше инграмм, входящих в расчет на предмет защитника. При этом нужно помнить, что эмоциональные заряды захватываются в основном при потере защитника (а любой расчет на предмет защитника может содержать потерю защитника), и стараться сократить инграмму, где есть потеря защитника; а это уже вызовет цепную реакцию сокращений инграмм сочувствия. Процесс, который при этом происходит, взаимоусиливающийся: разрядке закупоренных в инграммах единиц жизненной силы улучшит состояние пациента и это улучшение будет пропорционально количеству разряженных зарядов; в свою очередь улучшение состояния пациента ускорит продвижение терапии.

2.4. О сокращении и стирании инграмм

2.4.1. Изменение состояния пациента во время сокращения или стирания инграмм

Весь реактивный банк в течение терапии, по мере того, как все больше и больше инграмм сокращается и стирается, повышается по шкале тонусов со своего начального уровня (обычно близкого к апатии) к тонусу (тону) 4.0. Речь идет о том, что физическое и психическое состояние пациента улучшается и поднимается соответственно шкале тонов во время терапии. Этой шкале тонов следует и каждая инграмма, вернее, состояние человека во время сокращения или стирания инграммы.

В качестве начального тона пациента при сокращении инграммы является эмоциональное состояние пациента в самой инграмме при записи инграммы (это может быть апатия, горе, ужас, страх). По мере неоднократного прохождения инграммы, в течение которого происходит освобож-

дение закупоренных зарядов (и передача их в общую структуру биополя) с каждой фразы (каждая фраза произносится участником инцидента с определеным эмоциональным накалом), с каждого звука и действия участников инцидента, пациент поднимается по шкале тонов от начального тона к враждебности, гневу (а одитор должен быть готовым к такому состоянию пациента), а затем к скуке, после чего пациент должен повеселеть. Такое изменение состояния пациента является показателем того, что инграмма действительно сократилась. Инграмма болезненных эмоций, закупоривающая огромное количество жизненной энергии, движется при сокращении по шкале тонов так же, как и инграмма боли: апатия, печаль, затаенная злость, злость, антогонизм, скука, консерватизм, душевное спокойствие.

С какого тона может начинаться инграмма при ее прохождении? Скорее всего с тона 1,0 и ниже. Если тон пациента в предполагаемой инграмме будет соответствовать скуке, то найденный инцидент вряд ли можно считать инграммой.

2.4.2. О самой первой инграмме

Стирание (исчезновение инграммы из реактивного банка и ее переподшитие в стандартном банке в виде памяти) самой первой инграммы (бейсик-бейсик) является очень важным действием по следующим причинам: 1) бейсик-бейсик содержит перекрытие аналитического ума, которое рестимулируется при записях каждой новой инграммы; исчезновение первой инграммы позволит аналитическому уму отключаться не так глубоко как раньше, и это значительно улучшит кейс; 2) стирание бейсик-бейсик из-за взаимосвязи между собой инграмм облегчит поиск отдельных инграмм; 3) отсутствующий в кейсе соник-рикол может

быть обнаружен в бейсик-бейсике (речь идет о команде, которая запрещает слушать что-либо или вообще слушать), и тогда прохождение терапии значительно ускорится (но, конечно, не обязательно отсутствующий соник-рикол должен быть обнаружен в бейсик-бейсике; он может быть и в другой инграмме).

В самой первой инграмме могут отсутствовать слова (содержанием ее могут быть, помимо слов, какие-то ощущения, утробные звуки). Она очень редко находится сразу в первых сессиях. Иногда бейсик-бейсик стирается без осознания ее одитором и пациентом, то есть ее принимают за обычную инграмму. Но все-таки обычно сокращается довольно-таки много инграмм до того, как появится бейсик-бейсик, в том числе и разряжается большое количество болезненных эмоций в поздних периодах жизни. Искать бейсик-бейсик нужно раньше момента проверки беременности или попытки аборта. Узнать о том, что вы нашли и стерли бейсик-бейсик, можно по тому признаку, что все инграммы начинают стираться вместо сокращения.

2.4.3. Как происходит сокращение и стирание инграмм

Работа с инграммой имеет следующие результаты.

N	Работа над инграммой	Результат работы	Примечания
1	2	3	4
1	Пациент проходит инграмму (переживая ее) снова и снова, освобождая ее насколько возможно от аберрирующего материала, чтобы кейс улучшился: выбирается весь заряд и боль.	Инграмма сокращается, то есть разряжается эмоционально и соматически и не обладает больше значительной аберрирующей силой.	

1	2	3	4
2	Пациент проходит инграмму несколько раз и инграмма уходит из поля зрения.	Это так называемое сокращение до рецессии. Через несколько дней эта инграмма будет иметь почти такую же силу, как и раньше.	Есть материал перед инграммой и большой эмоциональный заряд после нее, которые делают ее неподатливой
	Пациент проходит инграмму (после того, как была достигнута и стерта бейсик-бейсик) до тех пор, пока содержимое не исчезнет.	Инграмма стирается, то есть исчезает и прекращает свое существование навсегда по отношению к реактивному банку, и в повседневной жизни рестимуляции и драматизации больше не будет.	

Как уже говорилось выше, для поиска инграммы могут использоваться различные методы. Иногда одитор предпочитает работать с инграммами при помощи соматической ленты. Как в этом случае лучше всего работать с инграммой? Одитор перемещает соматическую ленту (полезно еще раз напомнить, что соматическая лента — это последовательная физическая запись боли или любого неудобства в период от зачатия до настоящего времени) вниз до первой части инграммы, вернее, в самую раннюю часть инграммы, где может быть несколько фраз с большим эмоциональным зарядом на фоне серьезной боли и большой бессознательности. И поэтому именно эту часть инграммы нужно разрядить в первую очередь; причем одитор может не обращать внимания на то, что несколько слов или фраз окажутся чуть раньше того момента, куда придет соматическая лента. Путь одитор для начала предложит пациенту проходить раннюю часть инграммы с того момента, куда пришла соматическая лента.

Когда одитор начинает проходить инграмму, он получает фразы двух типов: 1) просто аберрирующие фразы типа «Ты глупый человек», «Ты всего боишься» и тому подобное; 2) фразы действия (запрещающие команды) типа баунсеров, денайеров, холдеров, мисдиректоров, группперов... Когда встречаются просто аберрирующие фразы, одитор пока не обращает на них внимания и работает с фразами действия. (Именно с ними нужно прежде всего работать, так как они тормозят терапию: баунсеры выбрасывают из инграммы в сторону настоящего времени, холдер задерживает пациента в инграмме, денайер заставляет пациента ничего не говорить и так далее) и одитор с помощью своей просьбы пациенту — «Пройдите это опять» по пять-десять раз, проходя (повторяя) каждую из этих фраз, снимает с нее заряд. Кроме фраз действия существуют фразы «переключателя вэйланса», означающего «быть кем-то другим» (например, «Ты такой же, как твой отец», «Ты как бабушка»). Когда пациент переходит из своего вэйланса в другой, его собственная соматика выключается и прохождение инграммы затрудняется (конечно, можно проходить инграмму и вне своего вейэланса, но все-таки наиболее эффективно прохождение инграммы, когда пациент в своем вэйлансе). Поэтому при прохождении инграммы помимо фраз действия отслеживайте «переключатели вэйланса» (обычно они отслеживаются при первом прохождении инграммы) и немедленно заставьте пациента повторять каждую из этих фраз снова и снова, пока не будете уверены, что фразы лишены заряда.

Если вы невнимательно слушали пациента или не распознали среди всех фраз фразы действия или переключателя вэйланса, в результате чего прохождение инграммы застопорилось, тогда в непонятной для вас ситуации (так как вы не знаете,

что является причиной задержки, а напрямую выловить фразы действия или переключатель вэйланса вы не можете: инграмму пройти нельзя) применяйте метод мгновенного ответа. При применении этого метода можно обращаться не непосредственно к пациенту, а к его файл-клерку: «Файл-клерк даст мне сейчас фразу, необходимую для исправления прохождения этой инграммы» или «Файл-клерк даст мне «да» или «нет» на любой из следующих вопросов: «Баунсер?» (щелчок пальцами)... «Денайер?» (щелчок пальцами)... «Холдер?»(щелчок пальцами)... «Мисдиректор?» (щелчок пальцами)... «Переключатель вэйланса?» (щелчок). Если действовать методом перебора при поиске причины заторможенности прохождения инграммы, можно задавать вопросы такого типа: «Денайер (или «переключатель вэйланса») вспыхнет у вас в уме, когда я сосчитаю от 1 до 5: один, два, три, четыре, пять (щелчок пальцами)». Сделать предположение о пропущенном переключателе вэйланса можно иногда по резкому изменению положения пациента (если он лежит на кушетке), и тогда сразу можно задать вопрос, файл-клерку пациента: «Дай мне «да» или «нет» на вопрос: переключатель вэйланса? (щелчок)». И если будет получен ответ «да», вы просите файл-клерка в форме вышеприведенного вопроса с использованием счета от 1 до 5 дать вам фразу переключателя. Когда найдены таким образом пропущенные ранее фразы действия или переключатель вэйланса, пациент сразу же их проходит несколько раз, чтобы снять с них заряд; и тогда прохождение инграммы восстанавливается.

Когда вы сняли заряд со всех фраз действия, пройдете инграмму еще раз — одитор говорит: «Идите в самую раннюю часть инграммы, которую вы сейчас можете достичь». Затем, в случае, если вы подозреваете, что в инграмме возможна травма

вследствие удара, вам нужно найти момент травмы. Для этого применяйте метод сдвига во времени: «Соматическая лента пройдет в момент за 5 минут до того, когда произошел удар» (и скорее всего, вы получите расслабление пациента). «Теперь соматическая лента пройдет вперед на 1 минуту... 2 минуты... 3 минуты... 4 минуты... Сейчас она дойдет до момента удара». Пациент воспринимает момент удара: он может дернуться. Теперь нужно еще раз в несколько заходов пройти начальную часть инграммы, чтобы убрать боль, и затем пройти всю инграмму несколько раз от начала до конца.

В качестве обобщения вышесказанного: нужно отбросить искушение пройти инграмму сразу одним махом от начала до конца. Сначала работайте с самой ранней частью инграммы, замечая фразы действия и переключателя вэйланса и сокращая каждую из них по мере того, как вы их замечаете. Когда вы сделаете это, пройти остальную часть инграммы уже становится легко. Если вы не будете следовать этому способу прохождения инграммы, то может возникнуть застревание кейса (допустим, пациент прошел через всю инграмму, где встретились один или несколько баунсеров; эти баунсеры сразу не были сокращены, поэтому при дальнейшем движении по инграмме пациент будет отброшен в другую точку трака времени; возможно в другую инграмму, где, естественно, другое содержимое, другие фразы. Это запутывает кейс).

При стирании инграммы (ее нужно проходить максимум десять раз, но чаще всего по минимуму один-два раза) может появиться новый материал, который не показывался по сокращении. Стирание идет последовательно от бейсик-бейсик и выше, инграмма за инграммой. Причем, если будет пропущена одна инграмма, то она удержит

следующую (эта следующая будет сокращаться, а не стираться). Поэтому нужно найти пропущенную инграмму и стереть ее; тогда процесс стирания свободно пойдет дальше.

При работе с инграммами может возникнуть состояние пациента, когда он оказывается вне своего тела. С точки зрения диаметики объяснение в этом случае может быть двояким: 1) пациент вошел в другой вэйланс и видит сцену терапии глазами другого человека; 2) болезненные эмоции присутствуют у пациента в таком количестве, что он не в состоянии занимать свое тело. После нескольких прохождений инграммы пациент обычно приближается к своему телу и, в конце концов, входит в него.

3. ТЕХНОЛОГИЯ ДИАНЕТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

3.1. Технология дианетической терапии в каждом сеансе

Технология работы одитора в каждой сессии терапии следующая: 1) попытаться найти и стереть бейсик-бейсик, для чего нужно отправить пациента в пренатальную область так далеко, как можно проникнуть; используя метод репитера в бейсик-районе, можно получить инцидент, который сотрется (бейсик-бейсик). Если в бейсик-районе не обнаружится никаких инграмм, ищутся инграммы болезненых эмоций в более позднем периоде жизни (потеря друга, потеря защитника, серьезные неудачи в каких-то сферах жизни). После разрядки инграммы болезненных эмоций нужно снова отправить пациента как можно раньше по траку времени в пренатальную область и посмотреть: возможно там какие-то инграммы появились. Если после их сокращения больше никаких инграмм не обнаруживается в пренатальной

области и вообще в ранней области трака, значит снова нужно обратиться в более поздний период для поиска и разрядки инграммы болезненных эмоций (так как болезненные эмоции могут сделать недоступными инграммы в пренатальной области). Такой цикл обращения за инграммами повторяется раз за разом; и чем раньше будут разряжены инграммы болезненных эмоций, тем лучше пойдет процесс сокращения и стирания инграмм.

Следует помнить, что в начале терапии не следует специально обращаться к моменту родов, а также к любому позднему моменту «бессознательности» типа операционного наркоза (то есть, к инграмме, где есть операция), где много физической боли, ибо это может привести к ненужной рестимуляции.

При поиске инграмм в той или иной части трака времени в основном используется метод репитера. Но в принципе можно обойтись и без метода репитера. То, что иногда не удастся сделать методом репитера, можно добиться большой настойчивостью — просто использованием файл-клерка путем возвращения пациента сессией за сессией к той части трака времени, где должна быть инграмма (если ее там нет сегодня, она там будет завтра или послезавтра и так далее). Инграмма проявится просто за счет многократного возвращения в район поиска (особенно это относится к инграммам болезненных эмоций). Такой метод называется методом «смазывания» (трак времени как бы смазывается за счет многократного движения по нему и становится более проходимым).

Как стало ясно из вышеизложенного, файл-клерку удается найти и выдать одитору только ограниченное количество инграмм физической боли или инграмм болезненных эмоций в какое-то время, ибо эти инграммы перемешаны на траке

времени и взаимно искажают друг друга, то есть районы инграмм болезненных эмоций искажают инграммы физической боли и наоборот. Единицы жизненной энергии, освобожденные из инграмм болезненных эмоций и запущенные в общую циркуляцию в биополе пациента, позволяют появиться ранним инграммам физической боли.

Мы говорили о взаимосвязи инграмм разных видов. Если же говорить о взаимосвязи инграмм одного вида, то следует сказать следующее. Если инграмма после многочисленных прохождений не облегчается (нет признаков проявления, уменьшения или повышения соматики и эмоции), тогда следует причину этого искать в другой инграмме. В случае инграммы болезненных эмоций причина может быть найдена позже на траке времени в виде другой инграммы болезненных эмоций, которая блокирует разрядку эмоций в первой инграмме. В случае инграммы физической боли причина может быть в более ранней инграмме физической боли, которая содержит ту же самую фразу, что и первая инграмма и которая является, по существу, причиной «подвешивания» первой инграммы (но достать ее можно только во второй).

В случае, если пациент имеет придуманный рикол (даб-ин), он при возвращении в какую-либо область трака времени начинает красочно выдумывать при описании содержимого инграммы. Это действует «фабрика лжи». Одитор в этом случае не прерывает пациента и не говорит ему, что он все это придумывает, ибо это наоборот усиливает фабрику лжи и снижает уверенность в себе пациента. Одитор должен обнаружить фабрику лжи (инграмму с командой, которая приказывает лгать) через разрядку инграмм болезненных эмоций, поиск защитников (инграмм сочувствия).

Одитор может стирать инграммы, не только относящиеся к настоящей жизни, но и относящи-

еся к прошлым жизням. Он может обратиться к файл-клерку пациента: «Теперь файл-клерк даст нам время, когда пациент последний раз умер». И пациент переживает то, что с ним, возможно, было несколько сот лет тому назад, когда он погибал на поле битвы. Это выглядит как переживание настоящей инграммы. Пациента можно отправить в прошлое даже за несколько тысяч лет до новой эры. Но увлекаться стиранием инграмм в прошлых жизнях с использованием дианетической терапии не стоит.

Иногда одитор сталкивается с задержкой кейса из-за иностранного языка. Возможно, пациент в детстве имел родителей, разговаривающих на иностранном языке, и сам он, возможно, говорил на иностранном языке. Это, с одной стороны, хорошо, ибо не рестимулируются в текущей жизни инграммы, в которых есть фразы на иностранном языке (вернее, мало шансов для их рестимуляции), но, с другой стороны, эти инграммы очень трудно сократить и стереть. В этом случае можно поручить вести терапию одитору, знающему два языка; или использовать словарь и составлять по нему команды действия (баунсеры, холдеры и так далее). Можно осуществлять частое возвращение пациента в период младенчества, чтобы он начал вспоминать язык, и тогда можно спрашивать пациента о фразах, которые означают то или иное на иностранном языке.

Отметим основные особенности работы над инграммой физической боли: 1) если соматика не включается и все остальное содержимое инграммы не хочет показываться на глаза, то одной из главных причин этого следует считать присутствие в инграмме команды типа денайер; 2) если не включается только соматика, то причина: соматика перекрыта в самом инциденте или в другом месте

трака времени (в более ранней инграмме перекрыта командой или в более поздней — зарядом болезненных эмоций); 3) если не включаются соматика и эмоция (пациент не чувствует боли и излагает инграмму монотонным голосом, то причина в том, что боль и эмоция перекрыты командой типа «Я не чувствую» в более ранней инграмме или зарядом болезненных эмоций на более позднем отрезке трака; 4) если соматика и эмоции включаются, и пациент переживает их сверх обычной меры, то причина в том, что влияет команда-преувеличитель (может быть преувеличено переживание отдельно боли и эмоции или того и другого вместе).

С инграммой болезненных эмоций нужно работать так же, как и с другими инграммами. Содержимым инграммы является начало первого потрясения (и достаточно продолжительное время, охватывающее начальный шок). При прохождении инграммы болезненных эмоций наиболее ярко видно движение пациента по шкале тонов. Если в начале инграммы пациент оказывается в апатии, то через несколько прохождений появятся слезы и отчаяние, еще несколько прохождений инграммы приведут к злости. Последующие прохождения повышают тон до скуки. При дальнейшей работе пациент может повеселеть и засмеяться. Показателем разрядки болезненных эмоций является ощущение пациента (после слез и причитаний), что он не испытывает уже эмоциональной боли. Если инграмма не разряжается после 10—12 прохождений, нужно идти назад по цепочке инграмм болезненных эмоций и найти более ранние инциденты. Лучше всего, если одитор получит всю цепь инграмм на любого отдельного защитника, выпуская эмоциональные заряды из нее от поздних моментов к ранним, выбирая всю печаль из каждого индидента и снимая заряды с целой серии ин-

грамм (ведь может быть и так: начали разряжать печаль, когда пациенту было 60 лет, а через два часа попали в пренатальную область, когда потерянный защитник впервые стал защитником).

3.2. Работа с застрявшим кейсом

3.2.1. Приведение кейса в движение, когда неизвестна причина его застревания

Чтобы привести кейс в движение, можно использовать следующее.

1. Метод прямой линии памяти. Как уже говорилось выше, в начале кейса нужно сделать сбор даных о родителях пациента и его родственниках, о возможных защитниках. И если при прохождении инграммы вы вдруг перестаете двигаться дальше и вам не помогает поиск команд действия и собранные в начале кейса данные, вам следует перевести пациента в настоящее время и попытаться выяснить у пациента его стандартные драматизации, как-то наметить определенные цепи в кейсе. Стандартная беседа с пациентом по методу прямой линии памяти носит следующий характер: «Что вас беспокоит в настоящее время?» Ответ: «Пожалуй, мать». «Что она говорила по этому поводу?» и так далее. Таким же образом прорабатываются другие драматизации пациента: если пациент ругает детей, выяснить, как он это делает, какие слова употребляет и кто из его родителей или родственников также ругал детей и так далее. Такая проработка драматизаций пациента имеет двойное следствие: а) одитор получает дополнительные сведения для поиска защитника, для поиска переключателей вэйланса и фраз действия; б) отключаются локи и различные виды инграмм, что улучшает состояние кейса. Поэтому, когда мы вновь отводим пациента вниз по траку времени, кейс должен сдвинуться.

Можно заставить человека вспомнить что-то приятное, какие-то приятные моменты жизни (первая встреча с любимым, выпускной вечер в школе и так далее). Не возвращать пациента в те моменты, а вспомнить. Это также улучшит состояние кейса.

2. Возвращение в моменты удовольствия. Возвратите пациента по траку времени в момент удовольствия и пусть он пройдет через приятное происшествие как через инграмму, чтобы он целиком был в этом происшествии и действительно ощутил удовольствие. Прохождение моментов удовольствия так же, как и использование прямой линии памяти, выбивает (отключает) локи и некоторые виды инграмм и поднимает уровень тонуса пациента.

3. Есть довольно-таки простой метод, который иногда используется, если есть время у одитора и пациента. Если кейс застрял: инграмма не сокращается и вы не можете найти причину этого, не можете найти более ранней инграммы и так далее — тогда дайте просто осесть кейсу от 3 до 10 дней, то есть прервите терапию на это время. Когда по просшествии этого времени вы начнете новую сессию, кейс уже будет в лучшем состоянии.

Кстати, если кейс продвигается успешно, то работать с пациентом нужно каждый день или через 1—2 дня. Работа через 3 дня (на 4-й день) нежелательна, ибо это все равно, что начинать терапию заново (кейс оседает).

Можно, наоборот, вместо того чтобы дать отдых кейсу, начать его интенсивно «тренировать», применяя уже упомянутый выше метод смазки (но для этого нужна огромная настойчивость и усидчивость): вы возвращаете пациента вниз по траку времени и проводите его раз за разом взад и вперед по определенному участку трака, и это делается сессией за сессией, и со временем мы получаем из кейса тот материал, который нужен.

4. Сканирование локов. Это прохождение локов с целью их проработки (отдельных локов, серии однотипных локов, серии локов, связанных с каким-либо человеком, серии локов за определенный период времени). Сканирование локов — это просматривание содержимого локов; при этом, если сканирование идет вслух, то пациент цитирует одитору наиболее аберрирующие фразы из каждого лока. При сканировании локов освобождается закупоренная в них жизненная энергия, которая возвращается в общую структуру биополя пациента и поднимает пациента по шкале тонов (и, естественно, состояние кейса улучшается).

Сканировать каждую серию (цепь) локов нужно много раз. При первом прохождении цепь локов обычно коротка, затем пациент постепенно вспоминает новые инциденты, относящиеся к данной цепи, и цепь удлиняется. Но затем в какой-то момент, когда большинство инцидентов пропало, и цепь становится такой короткой, что для ее прохождения требуются лишь мгновения (или когда пациент усиленно начинает интересоваться своим окружением в настоящем времени или какой-то другой цепью локов), сканирование локов данной цепи можно прекратить. При сканировании одитор не прерывает пациента, он обязательно должен проверить после каждого захода в цепь локов, вернулся ли пациент в настоящее время. Лучше всего сканировать локи пациента, когда его показатель шкалы тонов 0,5 и выше (и ни в коем случае не сканируйте при тоне 0,1).

Процесс сканирования одитор начинает с использования метода мгновенного ответа, задавая вопрос: «Файл-клерк, ответь мне, есть ли в кейсе локи, которые могут быть сканированы. «Да» или «Нет»? (щелчок пальцев). Затем, опять-таки используя метод мгновенного ответа, одитор просит файл-клерка дать тип инцидентов для сканирова-

ния и спрашивает, можно ли просканировать определенную цепь локов, не задевая инграммы. В случае положительного ответа одитор возвращает пациента по траку времени в наиболее ранний инцидент данной цепи; и после того как пациент достигает раннего инцидента, одитор должен убедиться в этом, задавая вопрос: «Вы в инциденте?». После этого одитор говорит: «По данной цепи локов начинайте сканировать, избегая любую физическую боль», после чего следует щелчок пальцами.

Можно сканировать не только локи, но и приятные моменты (это также улучшит кейс пациента); особенно это необходимо тогда, когда пациент находится в подавленном состоянии вследствие ошибки одитора или по другим причинам. Очень полезно сканировать весь одитинг, данный в течение сессии (одитор возвращает пациента в начало сессии и предлагает ему просмотреть всю сессию). Это позволяет сокращать локи, образовавшиеся вследствие того, что какие-то инграммы во время сессии были рестимулированы и не сокращены.

3.2.2. Приведение кейса в движение, когда о причине застревания можно догадываться

Одной из причин застревания кейса является нарушение одитором основного положения кодекса одитора: затронув инграмму, не оставлять ее несокращенной. Одитор, будучи невнимательным, может пропустить баунсер, а при последующих прохождениях может подумать, что инграмма стерта; а может вообще по неопытности оставить затронутую инграмму до неопределенного будущего. Кроме того, одитор может неправильно общаться с пациентом, опять-таки нарушая кодекс одитора. Фразы, сказанные одитором, типа: «Что вы злитесь на отца, когда у него свои инграммы»

или «Вы уверены, что это не ваше воображение?» недопустимы — они приводят к тому, что кейс застрянет.

В том случае, если вы знаете, что кейс застрял по вине предыдущего одитора (и вам было поручено продолжить одитинг), нужно пройти одитинг как инграмму. Обратитесь к пациенту: «Сейчас вы возвращаетесь к первому разу, когда вы проходили одитинг. Подберите весь материал. Что теперь говорится?» Когда пациент начинает все это проходить, то обнаружится все то, что было сделано неправильно: неправильные фразы одитора, вхождение в некоторые инграммы, несокращение их и другое. Тогда нужно убирать неправильные фразы путем их неоднократного прохождения и работать над задетыми инграммами по их сокращению. Иногда, прежде чем работать с застрявшим кейсом, нужно дать ему осесть несколько дней.

Другой причиной застревания кейса может быть сильно рестимулирующая обстановка дома или на работе. Кейс может идти нормально, и вдруг в какой-то день он застопоривается. Одитору нужно выяснить, что произошло с пациентом после предыдущей сессии. Это может быть выражение негативного мнения жены о его занятиях терапией: «Ты обманываешь себя. Это просто воображение». И если жена напоминает чем-то бабушку, которая является защитником пациента и которую как защитника нужно слушаться и верить ей (а жена является псевдозащитником), то рестимулируется соответствующая инграмма, и кейс застревает. Это может быть неприятность другого рода, представляющая собой лок, рестимулирующий определенную инграмму. В этом случае нужно попытаться сократить этот лок: заставить пациента возвратиться в тот момент, когда он начал чувствовать себя плохо, и пройти несколько раз инцидент, пока не снимется заряд.

3.3. Работа с кейсом без соник-рикола

До сих пор рассматривалась работа одитора с кейсом, имеющим слуховой рикол. При отсутствии слухового рикола (а таких кейсов много) работа одитора очень сильно усложняется, ибо пациент, попадая в инграммы, ничего не слышит, и одитору нужна большая сообразительнось и большая работоспособность, чтобы помочь пациенту восстановить и озвучить фразы, содержащиеся в инграмме. Соник-рикол перекрыт командой, запрещающей слышать, в какой-то инграмме; а эту инграмму чаще всего найти бывает сложно, поэтому одитору приходится большую часть терапии работать по существу вслепую (часто к отсутствию соника присоединяется и отсутствие видеорикола).

Работа одитора с инграммами в этом случае выглядит следующим образом. Допустим, одитор возвращает пациента по траку времени на поиск самой ранней боли или неудобства. Для того чтобы пациент вошел в начало инграммы по ощущению соматики, используется соматическая лента: «Соматическая лента пойдет к началу инграммы». Так как соник-рикола нет, то используется метод мгновенного ответа: «Первые слова вспыхнут в вашем уме, когда я сосчитаю от одного до пяти и щелкну пальцами. Один, два, три, четыре, пять (щелчок)». Обычно в уме пациента вспыхивает эта фраза. Так как мы не можем пройти сразу начало инграммы, отмечая все команды действия и переключатели вэйланса (по той же причине — отсутствие соник-рикола), чтобы путем повторения их 8—10 раз снять с них заряд, мы вынуждены снимать заряд с любых фраз, которые с трудом появляются поштучно в поле зрения (чтобы хоть как-то облегчить инграмму и кейс вообще). Пациент повторяет первую фразу до тех пор, пока

не появится модификация первой фразы (возможно более близкая к истинной фразе, вернее более точная или на самом деле являющаяся точной фразой). Модификация первой фразы повторяется пациентом до тех пор (обычно 10—15 раз), пока у него в уме не появится вторая фраза. И со второй фразой работают так же, как и с первой. Если после 10—15 прохождений фразы, следующая фраза не появляется в уме у пациента, одитор подталкивает его вопросом «Следующая фраза?» Если это не помогает, используется метод мгновенного ответа: «Следующая фраза вспыхнет в вашем уме, когда я сосчитаю от одного до пяти. Один, два, три, четыре, пять (щелчок)». После того, как пройдена начальная часть инграммы (с четырьмя-пятью фразами), одитор возвращает пациента к началу инграммы: «Вернемся к началу инграммы и пройдем начальную часть снова». Стратегия работы с инграммой такая же, как при наличии соник-рикола: сначала прорабатываем начальную часть инграммы, отмечая (а затем снимая с них заряд) команды действия, а затем уже осуществляется многократное прохождение всей инграммы от начала до конца. Как видно из вышеизложенного, тактика прохождения инграммы при отсутствии соник-рикола несколько иная, чем при его присутствии. Эта тактика, естественно, вынужденная, и она ведет к значительному увеличению времени при достижении цели терапии (релиз или клир). Правда, в настоящее время разработаны и используются на практике в западных странах средства достаточно быстрого раскрытия соник-рикола, и будем надеяться, что в ближайшем будущем у нас они тоже будут применяться.

Глава 5

ДЫХАТЕЛЬНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

1. СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

Свободное дыхание — это техника, позволяющая устранить записи (в основном инграммы), воздействуя на район контактных цепей, связывающих записи (инграммы) и исполнительные структуры организма. Под район контактных цепей «оккупируется» часть сознания (аналитического ума). Освобождая эту часть сознания от контактных цепей (и тем самым расширяя сознание), мы лишаем инграммы выхода на исполнительные структуры организма и тем самым способствуем их распаду (стиранию).

Имеется взаимосвязь между процессом дыхания и состоянием нашего сознания. Каждому состоянию дыхательного процесса (первое состояние — вдох или выдох, второе состояние — задержка дыхания) соответствует определенное состояние сознания. В связи с тем, что мы дышим с задержкой дыхания после вдоха и после выдоха, наше сознание все время перемещается из одного состояния в другое, задерживаясь в каждом на несколько секунд. При этом мы не успеваем осознать себя в достаточной степени ни в одном из этих состояний. Если же мы будем задерживать сознание в состоянии, соответствующем либо дыханию (применяя связное дыхание, без пауз), либо паузе, мы даем ему возможность остановиться на достаточно длительное время на том, что пока еще входит в его неосознанную часть; ту часть, которая пока не занимается аналитической деятельностью, а занято контактными цепями. В результате контактные цепи распадаются, что в свою очередь ведет к исчезновению инграмм.

Конечно, свободное дыхание не имеет такой эффективности, какую имеет дианетическая терапия, методично очищающая реактивный банк пациента от инграмм и доводящая пациента до состояния релиза или клира. Но все-таки от какой-то части инграмм и других записей метод свободного дыхания освобождает.

Из двух видов свободного дыхания: дыхание без пауз и дыхание, основанное на удлинении пауз — предпочтительнее первое. Техника связного дыхания (без пауз) получила широкое распространение в западных странах.

Техника свободного дыхание позволяет человеку в текущей жизни очень оперативно снять лок. В момент определенного стресса (неприятности в семье или на работе), когда человек получает лок, он обычно напрягается и его дыхание становится поверхностным и затрудненным. Если же в этой ситуации человек начинает дышать связно, он довольно-таки быстро восстанавливает эмоциональное равновесие, снимает негативную реакцию (то есть сокращает лок).

2. ГОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ (РЕБЕФИНГ)

2.1. Суть метода

Ребефинг — от английского rebirth — возрождение, духовное воскресение — особая техника свободного дыхания (связного, глубокого, непрерывного дыхания), направленная на освобождение от разного вида записей, особенно тех, которые возникли при родах и в раннем детстве (а также записей, относящихся к прошлым жизням). За счет того, что участники сеанса ребефинга в течение определенного времени (30—90 минут) связно дышат в более быстром темпе и более глубоко, чем обычно, они испытывают глубокие транс-

формирующие переживания записей (идет интенсивное прохождение инграмм, как правило с соник и видео-риколами). Для усиления эффекта дыхания применяется специально подобранная музыка. В ходе сеанса для снятия мышечного и психического напряжения участника, могут применяться различные виды массажа (обычный или точечный массаж). При интенсивном дыхании записи переживаются спонтанно от начала до конца, и участников сеанса поощряют к свободному, естественному переживанию инцидентов. Поэтому участники сеанса могут принимать необычные позы, делать неожиданные движения, издавать странные звуки. В результате сеансов ребефинга (вследствие сокращения или стирания инграмм) человек в значительной степени освобождается от аберрированного поведения и некоторых психосоматических заболеваний.

Противококазания следующие: в сеансах голотропного дыхания не стоит участвовать лицам, ослабленным после тяжелых болезней и больным с инфекционными заболеваниями.

2.2. Сессии голотропного дыхания обычно проводятся в группах

Основное преимущество групповых сессий в том, что каждый участник может побывать и в роли пациента, и в роли помощника, которая тоже бывает весьма полезной, ибо в значительной степени улучшает его психическое состояние. Кроме того, в группе действует сильное общее биополе, которое способствует целительному процессу. Сессии голотропного дыхания могут проводиться в различном объеме: 3—5 дней для лечения, 10—15 дней для обучения (подготовки специалистов по ребефингу). Что касается лечебного

курса, то наиболее рационально растянуть курс на 5 дней: первые два дня — голотропное дыхание для всей группы, следующие два дня — наблюдение за состоянием участников и один день — для индивидуальной коррекции. Некоторые руководители проводят с группой 8—10 сеансов. Руководитель сессий, имеющий одного или двух опытных помощников, может вести группу в 20—30 человек. Перед началом сеанса участники делятся на пациентов (голонавтов) и их помощников (ситтеров), образуя пары. На следующий сеанс каждая пара меняется ролями. Выбор партнеров обычно делают сами участники.

Помещение для проведения сессий должно быть изолировано от источников внешних шумов и достаточно просторным: нужно, чтобы половина участников свободно разместилась на матрацах или каком-либо другом мягком покрытии. Кроме того, должно быть множество различных подушек из мягких материалов, а также достаточный запас полотенец, простыней, носовых платков, целлофановых пакетов, пластиковых тазиков (пакеты и тазики нужны для тех, кого может тошнить во время сеанса). Желательно рядом иметь туалет. Комната должна быть затемнена, так как яркий свет препятствует переживаниям. Все участники должны быть удобно одеты: лучше всего, если это будет спортивный костюм. Нужно обязательно снять с себя все то, что помешает дыханию и свободному переживанию внутренних процессов: контактные линзы, очки, вставные челюсти, браслеты, цепочки, серьги, часы, пояса.

2.3. Процесс голотропной терапии делится на три части

1. Процесс голотропной терапии начинается с предврительной психологической подготовки.

В период подготовки руководитель знакомит участников с развернутой картографией психики, включающей уровень биографических воспоминаний, перинатальный уровень с элементами процесса смерти-рождения и спектр трансперсональных переживаний. Разъясняется, что все эти переживания в принципе нормальны и они не должны вызывать какой-то боязни или страха. В них нет ничего странного и опасного; наоборот, перинатальные и трансперсональные переживания оказывают значительное оздоровительное воздействие. Обсуждаются также правила предстоящей процедуры и принципы работы с телом: участнику предстоит лежать на спине (на матраце) с закрытыми глазами, сосредоточиваясь на внутренних процессах, вызываемых дыханием и музыкой, и отдаваясь им без всякого обсуждения и анализирования; не рекомендуется каким-либо образом реагировать на них или прибегать к каким-либо другим попыткам изменить переживания. Кроме того, говорится о технике интенсивного дыхания, правилах восприятия музыки, о поведении ситтеров, а также о технике расслабления.

2. Начинается терапия с короткой медитации и релаксации. Участники должны принять позу, выражающую открытость и восприимчивость: лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, ноги слегка раздвинуты. Руководитель (фасилитатор) использует свои формулы расслабления, но если участник сеанса знаком с техникой расслабления, которая в прошлом оказалась для него эффективной, ему разрешается пользоваться ею. Участникам терапии необходимо успокоить аналитический ум (остановить поток мыслей): оставить все мысли о прошлом и будущем и любые ожидания предстоящего процесса терапии (ситтер также должен освободить свой ум; он сосредотачивается на партнере, которому он должен помогать в процессе сессии). Затем руководитель

предлагает сконцентрироваться на естественном ритме дыхания, представляя как живительная энергия в виде облака света в соответствии с ритмом дыхания раскрывает и оживляет каждую клетку тела. По команде руководителя ритм дыхания учащается и глубина его увеличивается (способ дыхания: через нос или через рот, диафрагмальное, реберное или верхнее — это выбирается самим участником). Через некоторое время, когда частота дыхания достаточно увеличилась, внимание участников направляется на музыку. Рекомендуется полностью отдаться установившемуся ритму дыхания, потоку музыки и предстоящим переживаниям. Примерно где-то около получаса участники входят в так называемое «измененное состояние сознания» (подобное состояние аналогично состояниям, которых добивались с помощью специальных методик в тибетском буддизме, в суфизме, даосизме, различных видах йоги для духовного раскрытия и трансформации). Процесс голотропного дыхания может продолжаться до 4 часов. Но каждый участвующий может сам выбрать момент выхода из сеанса.

3. В заключительной части сеанса происходит обсуждение пережитого и пишутся отчеты о нем. По отчетам видно, что переживания участников проходят с видением и слышанием переживаемого (то есть с присутствием видео и соник-риколов). Но это случается не всегда — у некоторых участников переживания проявляются в виде физических или энергетических ощущений без образов.

2.4. В сессии используются помимо дыхания дополнительные факторы воздействия

У некоторых участников сессия может пройти относительно гладко. Но по отношению к дру-

гим участникам бывает необходимым воздействие на их тело с помощью массажа, надавливания на определенные точки тела. Это бывает нужно в том случае, если у участника возникает дискомфорт (спазмы, физическая боль или большая тревога), и он достигает такой степени, что участник уже не может или не желает продолжать сеанс.

Музыка в огромной степени дополняет терапевтическое воздействие дыхания. Желательно, чтобы использовались высококачественные записи на достаточно мощной радиоаппаратуре. Главное в музыке должно быть то, что она должна соответствовать переживаниям участников. В то же время такая громкая динамическая музыка имеет дополнительную функцию: как-то приглушить звуки, издаваемые участниками сеанса и слить их в какую-то единую художественную форму. В ребефинге важно полностью отдаться потоку музыки. Этот поток должен как бы резонироваться во всем теле, на что организм участника отвечает в спонтанной непосредственной манере: могут быть крик, плач, громкий смех, необычные позы, тряски, вибрация и изгибание всего тела или ритмическое вращение отдельными частями тела. В процессе звучания музыки нужно полностью отказаться от каких-либо размышлений, относящихся к музыке: не пытаться угадать композитора, не сравнивать звучащую музыку с другими музыкальными произведениями и тому подобное. При выборе музыки нужно ориентироваться на высокохудожественную музыку, но при этом она должна быть малоизвестна и не иметь конкретного содержания: следует избегать различного рода вокальных произведений, в которых словесный фактор подчеркивает какую-то определенную тему; поэтому, если и используются вокальные композиции, их исполнение должно быть на незнакомом для участников языке.

2.5. Роль помощника

Ситтер должен знать, что в процессе сессии у участника (его напарника) возможны спонтанные телодвижения, в результате которых могут быть вывихи, растяжения, ушибы; он старается предохранить напарника от этого. Разговоры между голонавтом и ситтером не рекомендуются, так как они препятствуют течению процесса (иногда, правда, участнику можно выразить какую-либо просьбу одним-двумя словами). Общение в основном осуществляется жестами. Ситтер должен наблюдать процесс дыхания участника и в случае необходимости напомнить ему о продолжении интенсивного дыхания с помощью прикосновения к груди, животу или плечу; иногда ситтер задает ритм собственным громким дыханием. Контроль за дыханием напарника происходит до тех пор, пока нарастание интенсивности эмоций и физических проявлений не достигает определенной кульминации с последующим затем внезапным разрешением. После этого момента голонавты как бы автоматически устанавливают ритм дыхания; такой ритм может быть замедленным (дватри вздоха в течение минуты).

На сессиях участники и ситтеры стараются называть друг друга только по имени. Это правильно, ибо это позволяет установить между ними открытые доверительные отношения. Кстати, неплохо было бы внедрить обращение друг к другу по именам и в пределах всего общества: укоренившаяся у нас модель поведения, при которой друг друга называют по имени-отчеству, а часто и по фамилиям, создает между людьми натянутые, скованные отношения, препятствующие простоте и естественности отношений.

Глава 6

ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Человек, решивший применить духовное целительство по отношению к себе самому, должен прежде всего осознать, что основной закон вселенной — это закон любви, что нормальное состояние человека — это любовь ко всему живому.

Любовь к человеку — вот главная сила, которая корректирует структуру подсознания (биополя, с точки зрения экстрасенсорного целителя) до нормального состояния, в котором записям любого вида нет места (все записи распадаются, стираются). Эта любовь к человеку основывается на любви к себе. Полюбим мы себя, значит и полюбим других людей, и эта любовь исцелит нас.

1. ЧТО ЗНАЧИТ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

1.1. Единственное средство от любых проблем — любовь к самому себе

Некоторые люди думают, что любить себя — это эгоизм. Но это не так. Любить себя — это значит уважать свою личность, принимать и осознавать свое «Я» и, кроме того, это путь к другим людям: научившись любить себя, мы познаем, как любить других. Любить себя — это значит любить процесс жизни, саму жизнь, это значит приобрести внутрений покой.

Любовь к себе — это лакмусовая бумажка вашего отношения к жизни: любите себя — значит вы способны в полной мере мыслить, чувствовать, переживать, наслаждаться красотой, окружающей вас, и ваши жизненные проблемы решаются легко и спокойно; не любите вы себя, то есть постоянно недовольны собой и часто критикуете и ругаете себя,

не доверяете себе — и ваши жизненные проблемы усложняются и запутываются: вам сложно приступить к самосовершенствованию, вы привлекаете к себе через биополе людей такого же жизненного настроя, что не обогащает, а отравляет вашу жизнь, вы создаете себе массу психосоматических заболеваний. Когда человек, осознав, что любовь к себе — это бесценный дар природы (подтверждение этому дают маленькие дети: они полны любви к себе, естественной и свободной), начинает любить себя с каждым днем все больше, его жизнь меняется, становясь все светлее и лучше, а его жизненные проблемы решаются все легче: его взаимоотношения с окружающими людьми улучшаются; ему проще становится найти работу, которая ему нравится, его семейные отношения приобретают счастливый оттенок.

Полюбить себя — это значит вернуть себя самого себе, принять все стороны своей натуры, в том числе не совсем симпатичные черты характера и маленькие странности. Конечно, если вы понимаете, что эти черты характера и эти маленькие странности мешают вам и окружающим, вам придется принять какие-то меры, чтобы их скорректировать, но при этом совсем необязательно ненавидеть себя за эти черты характера и странности и бороться с ними как с врагами.

Не нужно ставить условия, при которых вы можете полюбить себя: мол, если я добьюсь такой-то цели (допустим, получу хорошую работу или повышение по службе или похудею в достаточной степени, чтобы выглядеть красивым), тогда я полюблю себя. Полюбите себя таким, каким вы есть сейчас, в настоящее время. И не нужно это откладывать на завтра, ибо все ваши претензии к себе останутся и шагнут вместе с вами в завтра. Начинайте любить себя сегодня, именно сейчас.

Каждый должен пройти собственный путь. Научить людей как жить — сложная проблема, доступная только духовным учителям. Но то, что

доступно каждому человеку — это познать самого себя и любовь к себе — по существу, первый шаг в этом направлении. Познавая самого себя, вы поймете, что любовь к себе усиливает ваше биополе, создавая сильную психическую защиту. И если вы чувствуете, что кто-то на вас отрицательно энергетически воздействует, просто любите себя, осознавая эту любовь, и вы защитите себя.

1.2. При выработке любви к себе необходимо помнить о хорошем состоянии тела

При выработке любви к себе нужно помнить о хорошем состоянии своего тела. Отрицательно воздействуют на состояние нашего организма наркотики, алкоголь, табак. Тот, кто не свободен от этого зелья, не должен себя морально растаптывать в грязь. Первый шаг на пути к избавлению от этого — это прежде всего осознание, что наркотики, алкоголь (и в какой-то степени табакокурение) — это попытка избавиться от чувства неполноценности, корни которого, возможно, идут из детства. А ведь чувство неполноценности — это свидетельство нелюбви к себе. Другим свидетельством нелюбви к себе является неправильное питание. Казалось бы, чего проще — прислушиваться к состоянию желудка и кишечника, и проблемы с питанием будут облегчены. Но, к сожалению, многие люди из-за нелюбви к себе не обращают внимания на сигналы организма: плотно обедают, хотя желания есть нет и желудок дает знать, что в пище нет необходимости; обильно продолжают целый день есть, не обращая внимания на то, что кишечник не работал несколько дней.

Еще одна проблема, касающаяся тела — ожирение. В этом плане очень редко помогают разного рода диеты, если они носят эпизодический характер: человек некоторое время ограничивает себя в пита-

нии, а затем несколько дней обычно «вознаграждает» себя, быстро набирая те килограммы, которые были потеряны в период ограничения. Первым шагом в нормализации веса является полное принятие себя таким, каким вы являетесь сегодня (толстым и даже, может быть, безобразным из-за этого), без самобичевания. Полюбите себя таким и позвольте вашему телу стать нормальным по весу, при этом как можно чаще повторяя про себя: «Я позволяю телу обрести нормальный вес». Ищите причину ожирения не в переедании (это следствие), а в психике. Одна из причин ожирения — это стремление организма к самозащите: из-за осознанного (а чаще всего неосознанного) страха или беспокойства по каким-либо причинам тело, стараясь огородиться от окружающего мира, наращивает жировую прослойку. Ликвидировать этот страх или беспокойство помогает вырабатываемая вами постепенно любовь к себе.

2. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ НАД СОБОЙ ПРИ ДУХОВНОМ ЦЕЛИТЕЛЬСТВЕ

2.1. Положительные утверждения

· Поведение человека определяется определенными программами, представляющими собой разного рода записи,а также разного рода установки, являющиеся следствием влияния окружающей среды. Установки в подсознании могут быть положительными и отрицательными. Отрицательные установки (устойчивые отрицательные программы в подсознании) являются в большинстве своем записями «Эффект внушения». Эти записи, как любые записи, носят аберрирующий характер и ведут, по определению Колина Сиссона, к «самодиверсиям», то есть поступкам, наносящим вред прежде всего тому человеку, который их совершает. Причины самодиверсии в том, что люди привы-

кли разделять все, что есть в этом мире, на плохое и хорошее. И человек на уровне подсознания многие вещи считает плохими, опасными, вредными и старается избегать их, или подавляет собственные ощущения, связанные с ними. Это приводит к тому, что он часто ведет себя как робот, ибо в ситуации, вызывающей у него отрицательные ощущения, он руководствуется не логикой, а отрицательными установками, сформировавшимися в подсознании. Под влиянием отрицательных установок человек может воспринимать окружающий мир как жестокий и опасный, а себя считать как человека неустроенного, робкого, неудачливого и, вообще, не заслуживающего счастья. Наиболее типичная отрицательная установка — это самоотрицание, основанное на убеждениях типа «Меня не за что любить, и поэтому меня никто не любит», «Я себя ненавижу», «Я нехороший человек», а также на ярлыках, которые мы сами на себя навешиваем: «У меня нет способностей к математическим предметам», «Я слишком худой (или толстый)», «Я не способен руководить», «Я стеснительный». Самоотрицание опасно тем, что, делая нас сверх меры восприимчивыми к мнению окружающих, оно затрудняет выражение собственного мнения или заставляет вообще не иметь его. Другой вид типичных отрицательных установок — предубеждение, которое заставляет нас обожествлять людей, не замечая их недостатков, и, наоборот, не видеть положительные стороны в тех людях, которые почему-то нам не нравятся.

Для того, чтобы отрицательные установки перестали делать нас роботами и несчастными людьми, нам нужно усвоить три вещи: 1) перестать считать указанные установки правильными. Человеку не нужно прилагать никаких усилий, чтобы жить, любить, творить, работать, развлекаться. Усилия требуются тогда, когда мы блокируем себя

от естественного, свободного и эффективного существования. В самом деле, легче любить, чем ненавидеть; легче быть счастливым, чем несчастным; легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником; 2) нужно попытаться жить настоящим моментом. Настоящий момент — это единственная существующая реальность. Если человек несчастлив в настоящей ситуации, то это потому, что он сравнивает ее со счастливыми воспоминаниями прошлого или приятными ожиданиями будущего. Если человек научится жить настоящим моментом, он сможет ощущать собственное совершенство и наслаждаться жизнью; 3) вытеснить из подсознания отрицательные установки установками противоположного характера, так называемыми положительными утверждениями типа: «Я счастлив», «Я люблю себя», «Я замечательный человек», «Я все могу», «Я принимаю только правильные решения», «Я — совершенство».

Положительные утверждения нужно произносить с использованием следующих правил: 1) не употреблять частицу «не» и строить утверждения настолько конкретно, чтобы не было никаких разночтений. Ведь подсознание чересчур прямолинейно и не разбирается в смысловых тонкостях. Нужно сказать ясно и четко, чего именно вы хотите. Если утвердение будет оформлено в виде «Я не хочу больше бояться», то подсознание воспримет это как «больше бояться». Утверждение будет правильным, если оно будет оформлено в виде «Я чувствую себя уверенно и спокойно»; 2) делать это нужно уверенно, с твердым акцентом на положительный аспект утверждения, подразумевая, что положительное утверждение открывает путь к изменению, и вы, по существу, сообщаете подсознанию, что берете на себя ответственность за это изменение.

Если мы поверили, что увязли в какой-то ситуации (или проблеме) и принимаем это как факт, то так оно и произойдет; и произойдет это потому, что наши отрицательные установки станут реальностью. Нам не нужно допускать, чтобы отрицательные установки стали реальностью; и этому служит внедрение в наше подсознание положительных утверждений.

Положительные утверждения применяются не только для целенаправленного вытеснения из подсознания отрицательных установок, но и в повседневной жизни для создания благоприятной атмосферы внутри себя и вокруг нас. Если, например, идя на работу под дождем, вы говорите себе или спутнику, что день неприятный и плохой (имея в виду пасмурную и дождливую погоду) и при этом действительно верите в это, то неприятностей вам не избежать — они будут сопровождать вас весь день. Если вы примените другое утверждение, сказав, что день просто сырой, то, скорее всего, день пройдет так, как вы его запланировали и ничто не будет мешать вам получить удовольствие от жизни.

Положительные утверждения, которые вы приготовили для вытеснения отрицательных установок, можно повторять про себя (или напевать как песенки) в любое время, когда есть для этого возможность. При этом все утверждения должны относиться только к вам и не затрагивать напрямую другого человека, ибо это будет вмешательством в его жизнь. Нежелательно говорить «Петр меня любит», ибо в результате Петр оказывается под нашим контролем; а любой контроль характерен тем, что возникает обратная связь, и в данном случае вы подвергаетесь опасности быть зависимым от Петра (особенно, если ваше энергетическое поле недостаточно сильное). Правильным было бы в этом плане другое утверждение: «Я лю-

бима замечательным человеком, который имеет следующие качества...», и далее нужно перечислить те качества, которые вам необходимы в личных отношениях. В этом случае вы даете вашему подсознанию поработать и так определить вашу жизнь, ваше поведение, что вы в конце концов встретите такого человека (причем, вполне возможно, что это будет и Петр). Даже, если вы хотите, чтобы ваш знакомый немедленно выздоровел, не требуйте этого в своем утверждении по поводу этого человека, ибо это тоже будет вмешательство в чужую жизнь (ведь вы не знаете, как идет духовное развитие этого человека: возможно, ему необходимо некоторое время поболеть). Пошлите этому человеку в своем утверждении любовь и пожелайте ему счастья.

Для того чтобы выработать для себя самые важные на данный период времени положительные утверждения, выясните сначала, какие основные отрицательные установки мешают вам жить. Для этого нужно сделать своего рода умственную чистку. Возьмите лист бумаги и напишите в нескольких словах, что говорили отрицательного о жизни (о взаимоотношениях между людьми, о деньгах, о любви) и о вас (о вашем поведении, о вашей внешности) ваши родители. А ниже опишите также в нескольких словах негативные высказывания в ваш адрес от товарищей, учителей, которые вам приходилось выслушивать в детстве. Все, что вы записали, сформировало значительную часть ваших отрицательных установок, ибо все записанное представляет собой раннее негативное программирование подсознания. А теперь возьмите список ваших отрицательных установок и скажите твердо и уверенно, стоя переде зеркалом: «Я совершенно свободен от всех своих отрицательных установок. Я чувствую себя легко и свободно, желание общаться для меня естественно.

Я внутренне свободен и нравлюсь окружающим». И в дальнейшем старайтесь следовать этой внутренней свободе и не создавайте условия для появления в вашем подсознании новых отрицательных установок, для чего никогда не слушайте и не принимайте на веру то, что о вас негативно говорят другие. Чтобы укрепиться в себе в том плане, чтобы негативные мнения и разговоры действительно никоим образом не действовали на вас, как можно чаще думайте о своем «Я», о своей индивидуальности и неповторимости: ведь каждый человек (в том числе и вы, конечно) уникален, и вы пришли в этот мир, чтобы выразить себя, а не сравнивать себя с другими.

Человек, который болен и хочет как можно быстрее излечиться, должен быть упорным и настойчивым в работе со своими положительными утверждениями, то есть в перепрограммировании своего подсознания. Прежде чем лечь спать, поблагодарите себя за то, что сделали в течение дня, затем произнесите несколько раз положительное утверждение: «Я выздоравливаю во время сна, а утром просыпаюсь бодрым и полным сил». Утром, едва проснувшись, поблагодарите свое тело за проделанную ночью работу. В течение дня, несмотря на временное ухудшение здоровья (что, в принципе, может быть и это можно считать естественным ходом выздоровления), по несколько раз произносите положительные утверждения типа: «Я здоров и полон энергии», «Жизнь приносит мне радость и любовь», «Я достоин любви и любим» и, наконец, пожалуй, самое главное утверждение, которое вы произносите, обращаясь к себе: «Я люблю тебя» (желательно добавить еще свое имя).

Жизненные ситуации, в которые вы попадаете, как правило, являются отражением внутренних убеждений, в том числе и отрицательных устано-

вок. Если на вас постоянно обрушивается поток критики на работе, то, скорее всего, вы сами склонны к критике. Когда случаются у вас неприятности, прежде всего нужно искать причину в себе, заглянув внутрь себя и спросив себя, какие мысли или какая отрицательная установка вызвали эту ситуацию, ибо все происходящее в вашей жизни — это как бы зеркальное отражение того, чем мы являемся на самом деле. Но выяснить наличие какой-либо отрицательной установки и ее значение в соответствующей жизненной ситуации, так же, как и составление списка основных отрицательных установок с последующим применением положительных утверждений — это хотя и основное средство против отрицательных установок, но неполное. Немаловажно еще осознать, что подсознание сопротивляется нашему желанию измениться, то есть сопротивляется замене отрицательных установок на положительные (само осознание — это уже половина успеха в борьбе с отрицательными установками). Одна из форм сопротивления — это тенденция переместить то, что исходит от вас, на других людей. Подсознание как бы пытается скрыть ваши негативные установки, распределив в их среде других людей. Например, вы жалуетесь на что-то, что вам не нравится в других людях, но в то же время прежде всего вы являетесь носителями того, что вам не нравится. Подсознание как бы проецирует ваши отрицательные установки, ваши отрицательные качества, которые вам не нравятся на других людей. Поэтому всегда, когда вас что-то раздражает в людях, постарайтесь проанализировать, какая ваша отрицательная установка или ваше отрицательное качество проецируется на других людей. Сопротивление подсознания может носить форму каких-то лавирующих действий, когда нужно принять решение о серьезных изменениях в своей жизни, касающихся жизненных

установок. Это может выражаться во внезапном заболевании, во внезапном желании поесть или выпить, закурить, в перемене темы разговора, опоздании на встречу, связанную с указанными изменениями. Это может отражаться в ответах, которые сами по себе отражают те же или им подобные отрицательные установки: «Я в такие игры не играю», «Это не для меня», «А что скажут другие» и тому подобное.

Когда вы осознали сопротивление вашего подсознания на анализе вашего отношения к другим людям и анализе хода изменений ваших внутренних установок, помогите себе снять сопротивление вашего подсознания с помощью следующего упражнения. Сделайте два глубоких вдоха. Затем, сделав третий вдох, интенсивно выдохните из себя воздух до конца. Держите паузу после выдоха столько, сколько сможете. На этой паузе расслабившись внушайте себе: «Я испытываю чувство освобождения. Я освобождаю все мои отрицательные установки». Упражнение нужно делать каждый день в течение недели.

Положительные утверждения очень полезно произносить перед зеркалом. Зеркало усиливает контакт с подсознанием.

Перед зеркалом нужно произносить одно из главных ваших утверждений — утверждение о любви к себе. Зеркало нужно использовать в течение дня как можно чаще. Если вам повезло и случилось что-то хорошее, будьте признательны своим внутренним силам за то, что испытали счастье: подойдите к зеркалу и скажите своему отражению спасибо; а если вы испытали неприятность, опять-таки подойдите к зеркалу и скажите: «Я люблю тебя все равно, несмотря ни на что». Если у вас есть проблемы в семье, испортились отношения с родителями или детьми, не ищите виновных на стороне; проанализируйте, какие отрицательные

установки помешали вам установить нормальные отношения с близкими и произносите перед зеркалом хотя бы один раз в течение дня положительное утверждение: «У меня прекрасные, открытые отношения с каждым членом семьи». Зеркало можно использовать для внутреннего разрешения проблемы (для сокращения накопленных эмоциональных зарядов), выяснения отношений с членами семьи, друзьями, начальством, сотрудниками. Причем здесь вы сможете высказать все то, что не решились бы сказать при других обстоятельствах. При помощи зеркала вы можете выяснять отношения с собой и морально поддерживать себя; например, подойдя к зеркалу, вы можете спросить себя: «Что я могу сделать для тебя сегодня, чтобы доставить тебе пользу и удовольствие?» Прислушайтесь к внутреннему голосу и, возможно, вы получите ответ (а если не получите, значит вы себя много ругали, и внутренний голос еще не приобрел навыка отвечать на добрые слова). По возможности руководствуйтесь советами внутреннего голоса в течение дня.

Первое время, когда вы будете смотреть на себя в зеркало и произносить слова о любви к себе, что-то в вас внутри будет сопротивляться (скорее всего, это отрицательные установки) и говорить вам, что, во-первых, вы не достойны любви, а во-вторых, вся эта затея с утверждениями и зеркалом странная и необычная. Ответьте на это положительнным утверждением, произносимым до тех пор, пока работа с положительными утверждениями и зеркалом не станет вызывать внутреннего сопротивления: «Я позволяю всем радостям жизни войти в мою жизнь. Я заслуживаю всех благ, которые возможны в этой жизни».

2.2. Мысленные представления

Мысленные представления и положительные утверждения усиливают друг друга. Но, пожалуй, можно сказать, что наиболее эффективной является совокупность мысленного представления и положительного утверждения, где основой является мысленное представление: вы создаете в своем уме нужный вам образ и усиливаете его с помощью соответствующего положительного утверждения.

Мысленные представления можно использовать и отдельно, самостоятельно, и их применение при исцелении довольно эффективно. И наиболее эффективно они работают тогда, когда не противоречат вашим моральным ценностям. Мысленные образы и картины, которые вы призываете себе на помощь, вы можете создать сами или использовать магнитофонные кассеты (хотя у нас их почти не выпускают, массовый выпуск таких записей налажен в западных странах). Например, если вы хотите, чтобы исчезла какая-то опухоль в вашем теле, применяйте мысленное представление: солнечные лучи растапливают больные клетки, или чистая холодная вода вымывает эти клетки, или же при прикосновении волшебной палочки опухоль исчезает. Мысленные представления требуют некоторых навыков. После некоторой практики эти навыки к вам придут.

2.3. Медитации

С помощью длительно применяемой медитации подсознание непосредственным образом освобождает биополе от записей, определяющих аберрированное поведение, и человек в повседневной жизни приобретает состояние, которое Маслоу назвал состоянием самореализовавшихся людей (нужно еще сказать, что для достижения этого

состояния, помимо использования медитации, нужно поставить перед собой цель — раскрытие собственных возможностей). Состояние самореализовавшихся людей характеризуется следующими признаками: 1) поведение характеризуется простотой и естественностью; 2) принимает себя таким, каков он есть; 3) в достаточной степени общителен; относится одинаково дружелюбно к людям любого типа; имеет чувство юмора, но не принимает злобные шутки; 3) достаточно терпим, но при необходимости проявляет решительность и мужество; 4) в состоянии различить реальность и надежды; 5) легко переносит разного рода неприятности, лишения; в большой степени независим от влияния окружающего мира; 6) способен уважать и воспринимать другие точки зрения; 7) в состоянии производить переоценку основных жизненных ценностей; 8) постоянно возникают новые идеи; обладает творческими способностями и изобретательностью; 9) следует определенным моральным и этическим принципам, очень предан своей семье.

Вышесказанное показывает, насколько действенна медитация при работе над собой, в том числе и в целительном плане, ибо любая положительная работа над собой помогает исцелению. При медитации нужно прежде всего расслабиться и дать мыслям течь, пока они постепенно не иссякнут. Затем сосредоточиться только на определенной мысли или на определенной теме, размышляя только на эту тему. Можно сосредоточиться на таких темах, как «любовь», «утро», «покой». Если вы не можете развить указанные темы, повторяйте многократно про себя эти слова. Можно многократно повторять про себя какое-либо положительное утверждение и затем прислушиваться к своим внутренним ощущениям. И вы можете ощутить, как путем переживаний определенных ощу-

щений (наблюдая за потоком своих мыслей, вы можете отметить, какие мысли означают гнев, страх и так далее) происходит сокращение записей, являющихся причиной вашего недомогания и аберрированного поведения.

Иногда темой медитации может быть вопрос, связанный с разрешением определенной ситуации или проблемы: «Какой урок можно извлечь из данной ситуации?». Ведь важно не только разрешение проблемы, но и получение определенного опыта и знаний, чтобы иметь возможность не допустить подобную проблему в будущем. Медитировать, в принципе, можно когда угодно и где угодно. Приведем пример медитации, которую вы можете применять для развития вашей способности любить и для исцеления себя. Представьте себе свое сердце и наблюдайте, как в вашем сердце возникнет прекрасный свет, пульсирующий, постепенно заполняющий сердце, а затем — все ваше тело. Пусть ваше тело вибрирует так же, как вибрирует этот прекрасный свет, излучающий любовь и исцеляющий вас. С каждым мгновением вы все ближе приближаетесь к полному исцелению. Ощутите в себе движение исцеляющей энергии. Вы заслуживаете исцеления. Вы заслуживаете любить себя таким, какой вы есть.

2.4. Ролевой тренинг «Общение с внутренним ребенком»

Теме исцеления через исцеление внутреннего ребенка на Западе посвящено много книг, лекций, семинаров. Одним из лучших авторов книг на эту тему является Брэдшоу.

Внутри каждого человека, каким бы самостоятельным и уверенным он ни был, прячется маленький ребенок. И если вы хотите полюбить себя, полюбите прежде всего маленького ребенка. Он

маленький и беззащитный, он нуждается в любви и поощрении. Этот ребенок иногда проявляется в нас: тогда, когда нам хочется по-доброму подурачиться или открыто, естественно порадоваться счастливым моментам жизни. Или же тогда, когда нам становится страшно: ведь взрослые не боятся, а боится их внутренний ребенок.

Работать с внутренним ребенком нужно следующим образом: 1) беседа с внутренним ребенком может проходить перед зеркалом. Расслабьтесь, верните себя в детство. Вспомните, как к вам относились родители, кто и как вас обижал. Если возникнут слезы, поплачьте. Теперь осознайте, что в то время, когда вы время от времени обижаете себя, вы, по существу, обижаете и маленького ребенка внутри себя. Постарайтесь наладить теплые, хорошие отношения с маленьким существом, ибо эта неотъемлемая ваша часть, часть вашего существа. Скажите ему несколько теплых слов любви — он в этом нуждается. Если вы начали с ним беседу уже в солидном возрасте, то ребенку нужно определенное время, чтобы он поверил, что вы к нему повернулись лицом; при этом говорите ему: «Я хочу, чтобы ты поверил мне в моей любви к тебе. Я жалею, что был холоден к тебе все эти долгие годы. Но я наверстаю упущенное и буду уделять достаточное время для общения с тобой». Постепенно, когда наладится контакт, вы получите возможность чувствовать, видеть и слышать внутреннего ребенка. Беседа с ребенком, всегда доброжелательная и полная любви, обычно начинается с вопросов такого плана: «Я хочу, чтобы ты был счастлив. Что я могу сделать для этого?»; спросите о его желании — «Что тебе хочется сейчас?» Возможно, он ответит — «Я хочу на природу» на ваше предложение отдохнуть вместе. По возможности обращайтесь к ребенку в течение дня два-три раза, и вы вскоре заметите, что вам стало жить

легче и лучше. Для того, чтобы общение с ребенком было более контактным, можно использовать детские фотографии. Если у вас несколько фотографий, поговорите с ребенком, отраженным в каждой фотографии. Периодически устраивайте какие-то игры с внутренним ребенком, при этом старайтесь делать то, что он любит. И к вам вернется умение наслаждаться весельем и вообще жизнью. Именно он, ребенок, через игру с вами сделает вас непосредственным и радостным; 2) общение с ребенком с помощью письменных вопросов и ответов. Это так называемое автоматическое письмо, о котором речь уже шла (здесь ребенок выполняет функции подсознания. И это понятно, ибо образ ребенка находится в ведении подсознания). Вы пишите вопрос своей ведущей (обычно правой) рукой, а отвечает ребенок через другую руку.

Медитируйте на тему внутреннего ребенка. Закройте глаза и попробуйте увидеть вашего ребенка. Скажите ему, что вы любите его и всегда будете с ним, что вы обладаете необходимой силой, чтобы защитить его и обеспечить ему мирное, спокойное существование. Посмотрите на себя и на ребенка. Вы довольны друг другом, вы счастливы вдвоем. Вы достаточно здоровы, красивы. У вас замечательные отношения с друзьями, коллегами, родителями. Похвалите ребенка, сказав ему, что он замечательный, умный, изобретательный. А теперь позвольте ребенку стать, каким он всегда хотел стать. В заключение скажите еще раз о своей любви к нему.

3. ЦЕПОЧКА, ПО КОТОРОЙ МЫ ПРИХОДИМ К ДУХОВНОМУ ИСЦЕЛЕНИЮ: ПРОЩЕНИЕ ДРУГИХ — ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ — ДОВЕРИЕ К СЕБЕ — ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ

Многие люди все время чем-то и кем-то недовольны и полны жалости к себе. Они не понимают, что постепенно накапливаемые ощущения горечи, обиды сказываются в виде заболеваний физического тела и довольно-таки часто в виде опухолей. Обиду нужно как можно быстрее изгонять из себя; не допускать, чтобы она взяла власть над вами. Ведь обида, представляющая собой в течение длительного времени подавляемый гнев, образно выражаясь, прячется в определенном месте тела и в какой-то момент она поражает тело. Не нужно пестовать обиду, ибо вы сами можете создать себе заболевание. Не накапливайте чувств злобы и гнева — их нужно разряжать, позволять им вырваться на свободу (о том, как это нужно делать, речь будет идти ниже). Некоторым людям очень сложно избавиться от чувства обиды, ибо у каждого из них есть твердое мнение, соответствующее особенностям его мировосприятия, о том, кто прав, а кто виноват; и ему хочется, чтобы другой человек, причинивший ему «зло», понес наказание. Но весь парадокс в том, что, прокручивая создавшуюся негативную ситуацию в своей голове снова и снова, он наказывает самого себя сейчас, когда кто-то обидел его в прошлом. Мы уже говорили о том, что нужно жить сейчас, в настоящем, не оглядываясь постоянно на прошлое. А непременным условием освобождения от прошлого является готовность простить, так что прощение — это, по существу, прощание с прошлым, а если конкретно, с ситуацией, вызвавшей чувство обиды. Прощение — это очень важный элемент ва-

шей жизни, пожалуй, лучший вариант выхода из любой ситуации. Особенно это важно для человека, который начинает заболевать. Такому человеку нужно углубиться в себя, проанализировать все свои морально незавершившиеся конфликты (от которых осталось чувство горечи или обиды), понять, на кого и в какой степени он обижен и простить всех обидчиков. Проблема обиды — это собственная серьезная проблема того, кто носит это чувство в себе, а не проблема обидчика, ибо накопленная из-за непрощения обида разрушает самого носителя обиды и почти не затрагивает обидчика (по крайней мере в плане разрушения здоровья затрагивает в значительно меньшей степени).

Прощая других людей, нужно уметь прощать и себя, так как мы сами, вероятно, обижали кого-то другого; ведь не простив себя, мы не сможем полюбить себя. Для того чтобы простить других и себя, используйте положительное утверждение: «Я освобождаюсь от прошлого и прощаю каждого, кто вызвал у меня чувство горечи или обиды. Я прощаю себя за то, что я вызвал, возможно, подобные чувства у других людей». С этой же целью упражняйтесь в мысленном представлении: вы стоите в поле, ветер порывисто и сильно дует. Вы собираете вместе горечь, обиды, тяжелые воспоминания, а также ситуации, явившиеся причиной всего этого, и бросаете их по ветру. Посмотрите, как все это улетает и рассеивается в воздухе.

Как только вы простите себя, вы начнете себе доверять. Доверие к себе предполагает уважение к себе и раскрытие интуиции (а это, в свою очередь, возможно тогда, когда вы раскованы и свободны от отрицательных чувств типа обиды, то есть когда вы простили себя и других людей). Доверие к себе предполагает также веру в себя. А вера в себя окрепнет, когда вы осознаете, что внутри нас находятся

огромные силы и огромные знания: наше «Я», являясь частицей Абсолюта, вечно и непобедимо, а в нашем подсознании сосредоточены опыт и знания всего мира. Иногда некоторые положительные утверждения могут и не сработать, сколько бы вы их не повторяли. А все дело в том, что вы еще пока не доверяете себе, не верите, что заслуживаете добра и тем самым выбиваете у себя почву из-под ног. Укрепите веру в себя положительными утверждениями: «Я достоин добра», «Я достоин всех благ, которые возможные для человека в этом мире». Если у вас возникают сомнения в процессе работы с положительными утверждениями, отнеситесь к этим сомнениям терпимо, постарайтесь разобраться, откуда они возникают (а причина их возникновения скорее всего в том, что вы еще не укрепили веру в себя) и примените опять-таки положительные утверждения, утверждения типа: «Я сильный, уверенный в себе человек»: Проверьте, умеете ли вы в случае необходимости говорить слово «нет». Для многих людей, имеющих серьезное заболевание, характерно неумение говорить авторитетам слово «нет». Когда обстоятельства заставляют их произносит это слово, они испытывают такие неудобства, что в подсознании зарождается программа разрушения. Таким людям нужно как можно чаще утверждать перед зеркалом: «Я умею говорить слово «нет». И несмотря на то, что освоение практики свободного произношения этого слова будет стоить больших трудов, польза от этого будет несомненная: болезнь постепенно пойдет на убыль.

Прощение других и себя, доверие к себе, любовь к себе, любовь к другим — вот эти факторы, выстроенные в определенную цепочку, приводят к исцелению. В этой цепочке слабое звено — это звено «любовь к другим». На первый взгляд кажется, что очень сложно полюбить других людей. Но, во-первых, любовь к другим имеет определенную твердую основу, из которой она вырастает —

это любовь к себе. Научившись любить себя, мы приобретаем навыки любви к другим. Во-вторых, к фактору «любовь к другим» можно подойти с гибких позиций. Можно, конечно, в принципе довести себя до такого состояния, при котором мы можем буквально следовать призыву из Ветхого завета и Евангелии от Матфея: «Возлюби ближнего, как самого себя». Но для современного человека буквально следовать такой заповеди очень сложно. Более приемлимо и вполне выполнимо так называемое золотое правило: «Поступай с другими так же, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой». Можно применять некоторую модификацию этого правила, предложенную Г. Селье и на практике используемую им в жизни: «Заслужи любовь ближнего».

4. ОТПУСКАЙТЕ ОТ СЕБЯ НЕПРИЯТНОСТИ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИИ

4.1. Отпускайте от себя неприятности

Отпустив от себя свое прошлое, вы одновременно отпускаете от себя все свои неприятности. Точно также нужно отпускать и свою болезнь. Когда вы не готовы с чем-то расстаться, значит это служит каким-то вашим целям; но если вы упорно держитесь за что-то, что фактически мешает вам жить, придется признать, что никакие методы исцеления не помогут. Если вы не можете морально отпустить болезнь или отрицательную привычку (что-то подсознательно вас держит), спросите себя с помощью маятника или метода моментального ответа, какие мотивы заставляют подсознание держаться за это. Если ответа не последует, спросите, что произошло бы, если больше не было бы болезни (или отрицательной привычки). Скорее всего, ответ будет в том плане, что

жизнь стала бы лучше. И это косвенно подтверждает, что присутствие и удержание болезни или отрицательной привычки имеет какие-то мотивы; а это, в свою очередь, заставляет нас задуматься о том, что мы себя не считаем достойными лучшей жизни. В этом случае укрепите веру в себя положительными установками.

Итак, отпустите свою болезнь и сделайте это таким же образом, как вы отпускаете свое прошлое. Желательно, прежде чем отпустить болезнь, иметь уже опыт в отпускании прошлого. Отпускание прошлого делается следующим образом: взгляните на свое прошлое как на некое воспоминание. Посмотрите последовательность картин прошлого, отражающих какие-то этапы вашей жизни с самого раннего детства до настоящего времени (детский сад, характерные эпизоды в младших, средних и старших классах школы и так далее). При этом смотрите на последовательность указанных картин как на некую иллюзию без всякой эмоциональной реакции, совершенно нейтрально; ведь эти картины по существу реально уже не существуют; и прошлого нет, потому его действительно нет, ибо вся последовательность событий прошлого уже не существует. Скажите себе: «Я отпускаю прошлое с добром». При отпускании своей болезни представьте ее в виде какого-либо символа или даже в виде какого-то существа, а затем представьте нейтрально, без эмоциональной реакции этапы возникновения и протекания болезни и в завершение скажите своей болезни, что отпускаете ее с добром.

Никогда не нужно осуждать и корить себя за свои заболевания. Ведь все негативное в нас самих и в жизни вообще — составная часть процесса космического плана; за каждой неприятной ситуацией, в том числе и болезнью, стоит определенная причина. Человеку важно понять, что к любой проблеме имеют непосредственное отношение его

взгляды на жизнь. И любая неприятная ситуация, а также болезнь, есть сигнал о том, что эти взгляды на жизнь нужно изменять. Д. Харрисон считает, что человек не только не должен корить себя за то, что он заболел, но даже поздравить себя с болезнью, ибо она может стать отправной точкой при изменении взглядов на жизнь. Эту идею развил В. Куповых, который разработал и активно применил в своей жизни так называемую акцию благодарения. Вместо сопротивления болезни Куповых предлагает благодарить ее; благодарить ее за то, что она предупреждает вас, что будет третировать вас до тех пор, пока вы не поймете, что нужно искать выход и найти этот выход. А выход не в преодолении болезни (можно только на время заглушить болень таблетками), а в изменении отношения к жизни и, в частности, в изменении отношения к болезни. Как считает Куповых, нужно благодарить болезнь и вскоре она остановится, а затем и совсем исчезнет; и это он испытал на своем опыте. «Благодарение» предполагает дарение болезни (с которой вы разговариваете как с живым сущесвом) всего самого ценного, что может быть у человека: здоровья, силы, душевной гармонии, покоя, радости. Это своего рода игра, но игра искреннего характера; и суть игры заключается в том, что если вы сделаете предложение о дарении от чистого сердца, то существо, которое олицетворяет болезнь, в скором времени вернет вам заимствованное. С болезнью нужно разговаривать на равных и добиться успеха можно только при искренней игре. Болезнь, как это ни странно звучит, нужно искренне полюбить и ни в коем случае нельзя укорять ее в том, что она никак не насытится вашими предложениями, вашими дарами и не задавать вопросы, когда же она покинет вас. В общем, это серьезная работа, своего рода творчество;

и главное — это выработать в себе желание благодарить. «Подношение» нужно делать не только во время серьезного заболевания, но и по поводу каждого сигнала: заболелал поясница — осуществляем акцию благодарения, поскользнулись или споткнулись — снова делаем подношение. Приведем пример акции благодарения (пример может касаться болезней, относящихся к любой части тела). Ваш монолог должен быть такого плана: «Дорогая боль! Благодарю тебя за предупреждение, что здоровье мое может ухудшиться. Искренне готов подарить то, что ты хотела бы иметь от меня. Предлагаю прекрасный солнечный свет, воздух соснового бора». Если вы попали в точку и угадали, результат будет немедленный — боль стихнет. Если боль не утихает, пробуйте еще: «Предлагаю прекрасный летний вечер, берег чудесного озера, закат солнца...» Если не подходит, предлагаем далее свою силу, внутреннюю гармонию, здоровье.

4.2. Освобождайте отрицательные эмоции

Такие отрицательные эмоции, как гнев, страх, подавлять в себе, накапливать нельзя, ибо большие отрицательные заряды, которые мы в себе носим, приводят к заболеваниям. Эмоции гнева можно гасить (но, конечно, только в самой начальной стадии стрессовой ситуации; затем, когда эмоции получили «разгон», управление ими почти невозможно). Для этого нужно просто напомнить себе, что причина любой стрессовой ситуации кроется в вас самих, в ваших собственных мыслях и взглядах на жизнь. Если кто-то очень неприлично ведет себя по отношению к вам (вызывая тем самым у вас чувство гнева или страха), это значит, что именно ваши мысли и убеждения привлекают к вам такого человека, который относится к вам соответствующим образом.

После того как вы испытали отрицательные эмоции (особенно гнев), желательно образовавшиеся заряды освободить; не нужно держать их долго закупоренными. Конечно, проще всего открыто выразить свое недовольство или гнев (оставаясь в пределах этических норм). Но не всегда это бывает приемлемо, особенно тогда, когда есть вероятность, что вы можете обидеть другого участника конфликта. Поэтому наиболее приемлемый метод освобождения от отрицательных эмоций (чтобы не оставаться в угнетенном состоянии) — подобрать себе крепко сшитую подушку и раз в неделю колотить кулаками по подушке (в случае же сильного стрессового состояния желательно колотить подушку сразу же после инцидента или в тот же день). Некоторые западные врачи специализируются на освобождении человека от накопленных эмоциональных зарядов. Одна из их методик по освобождению от зарядов гнева предлагает бить обрывками резинового шланга по куче устаревших книг.

Применяя метод освобождения от эмоциональных зарядов, возможно, первое время вы будете испытывать некоторую неловкость, ибо это может быть необычно для вас и членов вашей семьи. Но потом, приобретя навыки, вы скорее всего будете получать даже удовольствие от этого процесса. Кроме того, после освобождения от зарядов вы можете по-другому взглянуть на ситуацию, и пути выхода из нее скорее всего отыщутся.

Можно использовать и другие способы освобождения от эмоциональных зарядов вследствие гнева: побегать по лестнице между этажами; прокричать во всю мощь все, что вы думаете; написать письмо с выражением своей ярости, а затем уничтожить его. Не ленитесь и не стесняйтесь делать это, ибо это очень важно для поднятия вашего тонуса и для вашего здоровья; кроме того, это

делает человека более раскованным, более естественным в поведении.

Для того чтобы сократить заряд, сделать его менее разрушающим, нужно открыто заявить человеку, который, по вашему мнению, является причиной вашего гнева, что вы на него сердитесь и сказать, почему вы на него сердитесь. Если же нет возможности встретиться с этим человеком, используйте зеркало. Стоя перед зеркалом, постарайтесь увидеть помимо себя вашего обидчика. Вспомните инцидент и позвольте снова возникнуть чувству гнева. Смотрите в лицо обидчика (или в свое собственное отражение, если не сумеете в должной мере вообразить обидчика) и высказывайте ему все, что вы о нем думаете, причем так, как будто бы вы действительно в настоящем гневе. Если вы хотите дополнить эту процедуру освобождения зарядов битьем подушек, сделайте и это. Следует сказать, что и в том, и в другом случае, и вообще в любом способе освобождения зарядов гнева не нужно себя контролировать, все должно происходить естественно. Причем, если вы чувствуете, что зарядов накопилось очень много, примените кардинальный вариант при битье подушек: снимите с себя всю одежду и, бросившись на землю или пол (желательно, чтобы на полу было что-то мягкое), ведите себя как дикое первобытное существо, кричите изо всех сил, бейте о землю или пол руками и ногами, наносите яростные удары по подушке, освобождая свою агрессию и злобу. Делайте это до тех пор, пока силы не покинут вас (после этого вы, возможно, заснете крепким сном).

Освобождение от зарядов гнева необходимо и полезно, но оно не будет законченным в смысле повышения степени внутренней свободы, если мы не простим человека или группу людей, которым мы очно и заочно выразили свое недовольство (которых мы считаем нашими обидчиками). Прощение — это

средство обретения внутренней свободы и один из факторов исцеляющего процесса. Если вы не можете простить обидчика, то тогда нет особого смысла осуществлять освобождение от зарядов, ибо они снова постепенно будут накапливаться. Сам процесс прощения можно оформить в следующем виде. Представьте, что вы стоите перед виновником или виновниками вашего гнева и говорить им: «Инцидент ушел в прошлое. Я понимаю, что вы действовали соответственно вашему пониманию действительности. Вы свободны и я свободен. Я прощаю вас и отпускаю».

Если вы не будете заканчивать процесс освобождения от зарядов гнева процессом прощения, то вполне возможно, что может развиться привычка к гневу.

Помимо чувства гнева нужно работать и с чувством страха. При возникновении страха прежде всего отделите это чувство от себя. Промедитируйте на тему своего страха: ваше вечное «Я» не тождественно со страхом; чувство страха, как и любое другое чувство, приходит и уходит, если мы не будем это чувство подогревать и развивать. Отпустите свой страх, сказав ему: «Я понимаю, ты хочешь мне помочь, защищая меня. ты заботишься обо мне. Я благодарю тебя». Затем подумайте о том, что чем больше мы будем любить себя, тем больше у нас будет возможности позаботиться о себе в нужную минуту, тем меньше мы будем привлекать к себе обстоятельства и факторы, угрожающие нашей безопасности и вызывающие поэтому у нас страх.

Если вам нужно оперативно снять с себя чувство страха, как говорится, привести себя в чувство, призовите на помощь дыхание. Ибо когда вы свободно и глубоко дышите, у вас преодолевается внутренняя скованность, расширяется грудная клетка, в нормальном ритме начинает работать сердце. Сделав пятьшесть глубоких вдохов-выдохов, скажите

себе: «Я обладаю огромной внутренней силой. В моем внутреннем мире — покой и твердая уверенность».

Когда человек испытывает большие болезненные эмоции из-за потери близкого человека, нужно дать выход своим чувствам; они должны быть выпущены на волю, ибо огромный заряд болезненных эмоций очень негативно может сказаться на физическом и психическом здоровье. Можно поплакать, покричать. Затем нужно простить себя и отпустить человека, потеря которого вызывает у вас чувство горя. Если процесс отпускания не получается, промедитируйте на тему потери: представьте, что у человека, который покинул вас, уже нет никаких проблем, которые мешают жить людям на Земле; он спокоен и находится в полной внутренней гармонии. Он способен дать вам знать, чтобы вы перестали тратить свои силы на сожаление об его уходе. Выразите ему свою любовь и затем снова отпустите его.

Перестаньте жалеть о том, что вы что-то в недавнем или далеком прошлом сделали не так, как нужно было бы. Это вызывает небезобидное чувство вины. Все, что было — это было в прошлом и вы действовали в соответствии с вашим осознанием действительности и вашим физическим и психическим состоянием. Простите себя и, сделав определенные выводы, постарайтесь поступать в будущем в аналогичных ситуациях более рационально. Чувство вины может пустить глубокие корни, которые в данный момент вы часто не можете осознать и увидеть. Одним из признаком наличия у вас чувства вины является соответствующее отношение к вам окружающих людей. Ведь, что вы думаете о себе, то же самое думают другие о вас. И если вы из чувства вины что-то обидное думаете о себе, то и окружающие люди в таком же плане могут думать о вас. А люди из числа несдержанных могут сказать вам обидные слова или устыдить вас в чем-то. Когда возникает такая ситуа-

ция, не поддавайтесь всецело мыслям типа: «Я виноват и придется находиться в подчиненном состоянии при общении и выполнять все то, что хочет другой». Иначе гнетущее чувство вины еще более усилится, и вы все время будете перед кем-то извиняться из-за ощущения, что вы всегда не правы или делаете что-то не так. Прежде всего постарайтесь осознать, что чувство вины, вызывающее комплекс неполноценности, имеет определенную причину, и причина эта скорее всего в том, что вы не можете простить себя за то, что сделали что-то в далеком прошлом. Выясните с помощью метода мгновенного ответа, за что вы не можете себя простить, а затем простите себя. Проанализируйте ваше поведение, постарайтесь осознать, что ваше чувство вины вызывает у некоторых людей желание манипулировать вами, и вы, естественно, выступаете в роли жертвы, и жертвой вы будете оставаться до тех пор, пока будете позволять себе быть жертвой. А теперь возьмите на вооружение слово «нет», применяя его в тех ситуациях, когда возникает необходимость дать недвусмысленный ответ тем, кто посягает на ваше чувство собственного достоинства. И постарайтесь меньше извиняться. В конце концов чувство вины должно постепенно исчезнуть. В дальнейшем старайтесь гасить чувство вины в самом начале. В этом случае просто нужно сказать себе: нет смысла винить себя за неудачно сложившуюся ситуацию; ведь, по существу, такие ситуации полезны, ибо дают необходимый жизненный опыт; быть добрым к себе — самый лучший выход из сложившейся ситуации.

Освобождать можно не только отрицательные эмоции, но и негативные ощущения, трансформируя их в приятные ощущения. Приняв удобную позу, расслабьтесь, закрыв глаза, и обратите свое внимание внутрь, сконцентрировав его на теле.

Просмотрите каждый участок своего тела и, почувствовав какое-то ощущение (путь даже незначительное) в виде боли, дискомфорта или даже напряжения, которые вы не могли сбросить при расслаблении, постарайтесь представить и как бы почувствовать форму, цвет, фактуру, температуру и даже звук, который может издавать это ощущение. Это ощущение можно представить в виде какого-то символа или даже животного. Теперь постарайтесь определить, какие из перечисленных качеств вызывают ощущение дискомфорта (цвет, формы или еще что-либо). Постарайтесь преобразовать, изменить качества, вызывающие дискомфорт таким образом, чтобы это чувство дискомфорта исчезло: например, красный цвет замените на зеленый, квадратную форму на круглую и так далее. Если результат не получается сразу, ищите новые варианты изменения. Иногда приходится, представляя ощущение в виде какого-то зверя, ставить его в те или иные условия соответственно изменению определенных качеств. Вскоре вы заметите, что дискомфорт или боль, вызывающие у вас беспокойство или даже, может быть, страх, постепенно уходят и, более того, становятся удовольствием.

5. КАК ВЫРАБОТАТЬ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

5.1. Не унижайте себя и других

5.1.1. Контролируйте свои мысли

Мысли в буквальном смысле формируют вашу жизнь. Все, что с нами происходит, создается именно нами с помощью наших мыслей и чувств. Источник наших неудач и переживаний не нужно искать на стороне и винить в этом кого-то, ибо этот источник в нас самих. Мысли обладают способностью реализации, и то, что мы думаем, во что мы верим, становится реальностью для нас: под-

сознание реализует мысли, побуждения, желания. Поэтому мысли типа «Я никчемный человек», «Я недостаточно хорош», «Я не создан для счастья» формируют не только соответствующее психическое самочувствие и поведение, но и судьбу, соответствующую этим мыслям. Мысли же типа «Люди причиняют мне зло», «Я не достоин радости раскованного общения с людьми», «Меня считают нехорошим человеком» заставляют окружающих людей думать точно так же по отношению к вам. И если вас люди не принимают, то это является следствием этих мыслей. Быть хронически отвергнутым — это значит думать о себе так, как указано выше. Существует категория людей, пристрастно относящихся к своим болезням: у них мысль о том, что они больны, доминирующая; и они действительно постоянно болеют. Так не лучше ли темой своего пристрастия выбрать любовь к себе. И у вас действительно появится желание любить себя и вы будете любить себя.

Для того чтобы полюбить себя, нужно изменить негативное мышление о себе на положительное: все негативные мысли о себе отбросить и повторять положительные утверждения, смысл которых в том, что вы замечательный человек и достойны счастья и всех благ.

Перестав унижать себя (своим негативным мнением о себе), перестаньте унижать каким-либо способом и окружающих вас людей, в том числе и ваших близких. Выражаемое в любой форме унижение другого человека есть следствие вашего негативного мнения о нем. Но как уже говорилось выше, любой человек действует в той или иной ситуации соответственно своему уровню мышления, заложенного во многих случаях его родителями. Унижать и обижать его за это нет смысла. Если мы спросим ваших близких людей об их детстве, то поймем происхождение разного рода

комплексов этих людей; поймем, что они, если и причиняли вам страдания, то не по своей вине.

Каждый человек общается с самим собой в виде некоего внутреннего диалога. Обратите внимание, как вы общаетесь с самим собой, как вы с собой разговариваете. Если вы все время пытаетесь унизить себя, то вы, как правило, несчастливы, и жизнь для вас не представляет большой ценности. Если звучат интонации любви, то жизнь становится источником радости.

5.1.2. Контролируйте свою речь

Речь, являющаяся выражением мыслей при общении, формирует нашу жизнь. Следите за своей речью и старайтесь ограничить применение следующих слов: 1) как можно меньше употребляйте такие частицы, как «бы» (употребляя часто слова с этой частицей, человек проявляет свою неуверенность в себе, и это во многих случаях ведет к неудачам в жизни), «но» (применяя в предложении, имеющем какое-либо утверждение, частицу «но», мы делаем это утверждение двумысленным для подсознания, ибо оно мыслит прямолинейно; в результате, если мы имеем слабость часто употреблять эту частицу, мы можем также часто попадать в двусмысленные ситуации); 2) по возможности реже употребляйте слова «не забудь» (вместо него лучше употреблять слово «помни») и «должен» (это слово вызывает какой-то внутренний психологический дискомфорт, поэтому вместо него лучше употреблять слово «выбираю»).

Как можно меньше употребляйте слова с негативным смыслом, а также слова, имеющие ограничительный смысл. Старайтесь не слушать разного рода истории о несчастиях и бедах и вообще разного рода рассказы с негативным подтекстом. А если уж вам пришлось их выслушать, отпустите их, как вы отпускаете прошлое, и не передавайте

никому. И наоборот, если новость или история носит позитивный подтекст, делитесь этим с кем угодно. Перестаньте сплетничать, ибо, по существу, сплетня — это в какой-то степени осуждение третьего лица.

Нужно помнить, что подсознание, в силу прямолинейности своего мышления, не имеет чувства юмора. Поэтому опасно шутить над собой и делать какие-либо унизительные замечания в свой адрес. Это может привести к плачевным результатам (прежде всего к развитию комплекса неполноценности), так как подсознание верит в то, что было сказано вами о себе. Не нужно унижать себя, но в то же время не унижайте и окружающих вас людей, помня о том, что качества, которые раздражают нас в других — это прежде всего наши собственные качества. Если вас кто-то очень сильно раздражает и вам хочется унизить его, попробуйте четко сформулировать все его негативные качества; затем, заглянув внутрь себя, бесстрастно проанализируйте ваши качества и найдите качества, подобные негативным качествам другого человека. Наверняка вы найдете эти качества у себя. Только тогда, когда вы осознаете, что все дело в вас самих и начнете вытеснять указанные негативные качества, человек, доселе раздражающий вас, тоже начнет меняться или просто уйдет из вашей жизни. Если у вас вызывает раздражение привычки вашего сына или дочери, скорее всего вы имеете такие же привычки. И самой лучшей воспитательной мерой будет изменение ваших привычек. Если возникли проблемы в семье и не складываются отношения с близким человеком, с которым вы живете, или же на работе не получаются нормальные отношения с сотрудником, снова загляните в себя и попробуйте разобраться, какое ваше убеждение привлекло этого человека в вашу жизнь. Нельзя человека изменить, в раздражении унижая его. Есть только один способ изменить что-либо в других — это измениться самому.

Старайтесь, доверяя себе, доверять и жизни, видя ее приятные стороны. Избегайте читать газеты, а также смотреть телевизионные передачи, в которых систематически делается упор на негативную информацию. Когда ваш юмор потеряет злой оттенок и станет добродушным, вы перестанете пересказывать разного рода истории о несчастиях и катастрофах, откажитесь от привычки критиковать себя и окружающих (всех, с кем вы контактируете, нужно не обижать, а искать любые поводы, для того чтобы похвалить и поощрить), перестанете строго судить обо всем, тогда вам станет легче полюбить себя.

Целитель, работая с пациентом, должен прислушиваться, что и как пациент говорит. Нужно обращать внимание не только на общую канву разговора, но и на отдельные слова, ибо, как уже говорилось выше, слова могут порождать новые проблемы и усложнять старые. Если ваш пациент относится к категории несчастных, больных, бедных или одиноких людей, то это будет понятно не столько по внешнему виду, сколько по манере самовыражения, по выражениям, в которых они себя описывает. Это должно служить уроком и самому целителю, ибо еще раз напоминает ему, как важно поддерживать позитивную манеру разговора. Изменяя в позитивную сторону манеру разговора, мы привлекаем другие, более позитивные жизненные ситуации.

5.2. Не обвиняйте себя, что не смогли сделать что-либо лучше и быстрее

Одобрение себя и принятие себя такими, какими мы есть — ключ к позитивным переменам в нашей жизни, и начинается это принятие себя с того, что мы ни при каких обстоятельствах не критикуем себя. Одобряя себя и принимая себя, мы воспитываем в себе чувство собственного до-

стоинства и собственной значимости, а когда мы чувствуем себя недостаточно хорошими, то тем самым мы подводим себя к состоянию несчастного и униженного. Тот, кто годами критикует себя и свое положение в обществе, знает, что ничего хорошего из этого не получается. Когда, в какие-то критические моменты жизни, мы не ругаем себя, а наоборот, поддерживаем себя морально, тогда независимо от сложности обстоятельств ситуация, как правило, исправляется и изменяется к лучшему. Если же мы, ругая себя, считаем, что все плохо, ситуация вряд ли изменится к лучшему и в дальнейшем, по всей вероятности, трудности будут встречаться на каждом шагу. Критикуя и унижая себя, мы ослабляем наши внутренние силы, тем самым позволяя болезням селиться в нашем теле и позволяя себе дурно обращаться со своим организмом (подсознание воспринимает слова самоунижения и реализует их в текущей жизни).

Никогда не ругайте себя за то, что вы тот, кто вы есть на данном этапе жизни, не кляните себя за то, что в той или иной ситуации вы не смогли выполнить что-то качественней и быстрее. Ведь на этом этапе жизни вы сделали все, что в ваших силах, соответственно вашему пониманию и осознанию действительности. Нужно принимать себя таким, какой вы есть, не откладывая на потом, а прямо сейчас. Критика себя — это определенные условия, которые мы ставим себе: подразумевается, что вы сможете быть хорошим и достойным любви только тогда, когда критикуемые качества отпадут. Но, во-первых, невозможно быть абсолютно совершенным человеком, а во-вторых, критика себя никогда не помогает измениться в лучшую сторону. Когда вы любите себя, не ставя никаких условий, у вас как бы само собой проявляется все лучшее, что в вас есть. Кроме всего прочего, люди, которые критикуют себя, на-

влекают на себя критику других людей, ибо, как было сказано выше, как ты мыслишь о себе, так и мыслят о тебе другие, и как ты относишься к себе, так и относятся к тебе другие.

Когда вы начинаете принимать себя без всяких условий, без критики и осуждения, вы чувствуете себя более раскованным и более довольным жизнью. И каждый день вы будете начинать радостным пред-чувствием встречи с замечательным человеком, каким являетесь вы сами. Для того чтобы укрепиться в сознании, что вы замечательный человек, полюбите себя полностью на всех этапах своей жизни, от самого рождения и до настоящего времени, для чего периодически выполняйте следующую медитацию. Представьте себя в момент рождения: вы беспомощны, вам холодно и беспокойно. Представьте затем себя в том возрасте, когда вы сделали первые шаги, затем представьте первый школьный день, представьте себя подростком, оканчивающим школу, начинающим свою рабочую деятельность. Затем — встреча с любимым человеком, появление ребенка и, наконец, настоящий момент. Представьте во всех подробностях указанные вехи вашей жизни, где присутствовали ваши многочисленные «Я». Еще одно «Я» смотрит на вас из будущего. А теперь все эти «Я» поставьте перед собой, внимательно посмотрите на каждого из них и полюбите каждого из них.

Унижение себя, критика себя отделяет вас от желаемого; ваше убеждение в том, что вы недостаточно хороши, не пускает радость и счастье в вашу жизнь. Перестаньте критиковать себя и позвольте себе принимать в жизни любые блага, не утруждая себя мыслью о том, заслужили вы это или нет. Вместо критики себя, хвалите себя, помня о том, что критика разрушает ваши внутренние устои, а похвала их укрепляет. В любом деле (особенно когда вы осваиваете новое дело), старайтесь

поддержать себя словами одобрения. Повторяйте неоднократно, что вы прекрасны, замечательны, единственны в своем роде, умны и способны на многие дела.

5.3. Будьте оптимистом, не пугайте и не терроризируйте себя мрачными мыслями

Будьте оптимистом и не допускайте мрачных мыслей, помня о том, что каковы наши мысли, таково и наше положение в этом мире. Мрачные, негативные мысли притягивают к нам людей с такими же мыслями и притягивают соответствующие обстоятельства.

Люди, имеющие привычку мрачно мыслить, ссылаются на беспокойство по поводу своей безопасности, безопасности своих близких и по поводу своего материального положения. По поводу своей безопасности нужно сказать себе следующее: «Я доверяюсь своему высшему «Я»; оно не только ведет меня по пути духовного роста, но и обеспечивает мне полную безопасность в этой жизни. И в самом деле, когда человек, любя себя и находясь в состоянии внутренней свободы, открывается радости, покою, исцелению, жизненные обстоятельства складываются таким образом, что описанные ситуации исключаются.

Если вы боитесь остаться без работы или без жилища, напомните себе, что любые негативные для вас обстоятельства порождаются вашими негативными внутренними убеждениями. В ваших силах заменить негативные убеждения на позитивные и в этом случае обстоятельства будут складываться таким образом, что вы не останетесь без работы и без жилища. Если вас волнует проблема вашего материального обеспечения, нужно сказать себе, что и эта проблема разрешима. Нужно позволить себе допустить достаток в свою

жизнь, используя положительные утверждения типа: «С каждым днем мой доход все увеличивается и увеличивается».

Чтобы избавиться от привычки негативно мыслить, выберите любой образ, приятный вам, которым вы сможете в любой момент замещать отрицательные мысли. Это может быть прекрасный пейзаж, букет цветов, вид на прекрасное озеро и так далее. Когда появится мрачная, отрицательная мысль, скажите себе: «Об этом я больше не буду думать. Мне приятней думать о букете цветов, о прекрасном пейзаже». И позвольте возникнуть указанному образу перед вашим внутренним взором.

Не беспокойтесь по поводу наступления старости. И в старости человек будет себя чувствовать превосходно, если он уберет негативные установки (и в частности, негативные установки по поводу того, что старость обязательно сопровождается слабостью, немощностью, болезнями) и заменит их на положительные утверждения, будет любить себя. Не бойтесь смерти: во-первых, смерть необязательно должна проходить в каком-то мучительном состоянии — в соответствии с положительным мировосприятием человека (положительным отношением к себе и другим людям) его смерть проходит легко; во-вторых, наше существование не заканчивается этой жизнью на Земле и при следующей реинкарнации мы снова появимся на этой планете.

5.4. Проявляйте доброту, мягкость и терпимость по отношению к себе

Доброта, мягкость и терпимость по отношению к себе особенно необходима в тот период вашей жизни, когда вы осваиваете методы духовного целительства. Духовное целительство включа-

ет в себя такой фактор, как изменение себя. А изменяться человеку не так уж просто. Большинство людей считают, что изменяться — это просто, имея в виду других, но сами, приступая к изменению себя с помощью какой-либо системы самосовершенствования, часто оказываются в течение некоторого времени в состоянии, которое можно назвать переходным, когда человек колеблется, мечется между старым и новым. Иногда в этот период от человека можно услышать оправдание своим метаниям от того, что было, к тому, что должно быть: «Я все думаю, а принесет ли эта система мне пользу. Ведь она уже существует давно и что-то я не вижу, чтобы ей занимались многие люди». Ему, скорее всего, понятно: если система существует давно, то это вовсе не значит, что ей должны заниматься многие (человек должен быть готов к этой системе, должен дорасти до осознания того, что эта система ему необходима). Просто он пытается найти уловку, чтобы немного растянуть переходный период (самое главное, чтобы это растягивание не было длительным). И это вполне нормальный и естественный процесс, характерный для освоения чего-то нового или изменения себя. Поэтому не ругайте себя, проявите к себе доброту и мягкость в этот переходный период; все равно, если у вас есть желание измениться, после непродолжительно переходного периода вы начнете меняться.

Проявляйте не только терпимость к себе, но и определенное терпение, необходимое при использовании средств работы над собой. Если рассматривать с этой точки зрения положительные утверждения, то нужно сказать: во-первых, положительные утверждения не дадут эффекта, если они будут произнесены два-три раза. Это недостаточно, ибо любое изменение требует длительного и часто непрерывного (имеется в виду периодично-

го с тем или иным интервалами времени) действия определенного метода. Положительные утверждения нужно произносить в течение длительного времени. Во-вторых, важно и то, что вы делаете в промежутках между повторениями положительных утверждений. А в этих промежутках нужно поддерживать определенную позитивную внутреннюю атмосферу: нужно хвалить себя за малейшие достижения в процессе изменения, укреплять любовь к своему внутреннему ребенку и все время давать ему понять, что он в безопасности; нужно убеждать себя, что, когда вы твердо заявили о своем стремлении к изменению, все силы природы (ваши внутренние и космические) начинают вам помогать (помощь может быть разного плана: в виде информации от внутреннего или внешнего источника, в виде человека, предложившего вдруг помощь и так далее).

5.5. Используйте средства работы над собой: положительные утверждения (особенно с зеркалом), мысленные представления

Как уже говорилось выше, важно постоянно использовать положительные утверждения и тогда в результате их реализации подсознанием произойдет именно то, что вы ожидаете и что вы хотите. Любовь к себе не возникает просто так, ее можно и нужно вырабатывать с помощью определенной тренировки, где средствами тренировки являются положительные утверждения и мысленные представления. В текущей жизни в любое время суток, если вы думаете о себе, то думайте только положительно и в настоящем времени. При этом давайте предпочтение осознанию: во многих случаях осознание оказывает на подсознание более сильное действие, чем внушение. Когда же

приходит время для положительных утверждений, используйте уже применяемые кем-то утверждения или сформируйте свои. При этом не делайте упор на то, что вы не хотите делать, используя частицу «не»; наоборот, говорите в настоящем времени о том, к чему вы стремитесь. Например, не стоит говорить «Я не могу быть бедным», а следует утверждать «Я — состоятельный человек. С каждым днем мои доходы все более увеличиваются». Можно начинать свой день (после того, как вы, полежав немного с закрытыми глазами после сна, поблагодарили высшие силы за то, что вы имеете возможность жить) с положительного утверждения (перед зеркалом): «Все замечательно, и этот день самый замечательный. Все, в чем ты нуждаешься, придет к тебе. Ты великолепен. Я люблю тебя». Затем благославите себя и с уверенностью начинайте свой день. В конце дня можно применить то же положительное утверждение.

Иногда можно использовать просто короткое положительное утверждение «Я люблю тебя» — даже такое короткое утверждение очень действенно; при этом сам процесс произнесения утверждения вызывает удовольствие (это только первое время в силу внутреннего сопротивления, задачей которого является скрыть истинную проблему, произнесение утверждения вызывает некоторое раздражение или иронию). Действительность, эффективность такого утверждения можно увидеть хотя бы в решении проблемы людей, страдающих ожирением. Они страдают от ожирения потому, что не любят себя. Как только они начнут уважать и любить себя (используя положительное утверждение «Я люблю тебя»), их лишний вес исчезнет.

Сочетайте такое средство духовного целительства, как мысленное представление, с образом внутреннего ребенка. Можно представить себя ребенком в любом возрасте, но лучше всего малень-

ким ребенком. Выразите ему свою огромную любовь. И если вы будете делать это систематически, это прекрасное чувство будет менять вашу собственную жизнь. Применяйте медитацию, в которой вы представляете себе, что купаетесь в море любви. Подумайте, как развить эту тему, представьте какие-то мелкие детали, в конце медитации представьте, как любовь из вашего сердца разливается по вашему телу.

Если вам сложно пока представить и ощутить, что вы достойны любви и достойны всех благ жизни, используйте следующее упражнение. У каждого человека был в жизни такой эпизод, когда он чувствовал себя счастливым: у него не было никаких проблем, все у него получалось, как было задумано, окружающие видели в нем сильную личность (да и он сам чувствовал себя сильной и значительной личностью). Представьте перед своим мысленным взором этот эпизод, переживите его заново во всех мельчайших подробностях и, самое главное, остановитесь на своем ощущении значимости и ощущении счастья. Вернитесь в настоящее. А ощущение своей значимости и счастья держите при себе. На него можно ориентироваться при выполнении положительных утверждений, мысленных представлений, медитации.

6. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ ВЕДЕТ К ЛЮБВИ КО ВСЕМ ЛЮДЯМ

Научившись ценить себя, любить себя, мы начинаем ценить и любить других. Мы начинаем понимать, что все люди достойны любви. Мы перестаем унижать других, пытаясь за счет этого увеличить уважение к себе, так как уже понимаем, что считая кого-то недостаточно хорошим, мы на самом деле признаем то, что недостаточно хороши сами.

Для того чтобы действенно выражать свою любовь к людям, нужно совмещать любовь к себе со стремлением помочь выжить нашей планете. Если бы большинство людей на планете вместо того, чтобы тратить свою энергию на жалобы и стенания, вложили бы ее в положительные утверждения и мысленные представления (также положительного плана), то состояние общества и вообще состояние планеты стало бы изменяться в лучшую сторону, ибо, стремясь к миру с самим собой, человек налаживает контакт с мыслящими сходным образом людьми, и образуется общее сильное поле. Выразите свою любовь к людям в медитации, которая не является абстрактной, а действительно помогающей людям и планете. Представьте, что в каком-то населенном пункте все люди счастливы. Они находятся в безопасности, материально обеспечены, в душе каждого мир и покой, жизнь доставляет радость и наслаждение. Постарайтесь каждый день по возможности представлять эту картину, вкладывая в это занятие всю свою любовь.

Научившись любить себя, мы научимся любить своих близких, своих родителей и своих детей. Узнавая больше о своих родителях, особенно об их детстве, мы поймем, что если они нас и обижали, то вряд ли это делали сознательно (а делали это скорее всего из-за рестимуляции инграмм). Увидев их жизнь в другом свете, возникнет потребность общения на основе доверия, взаимного уважения, любви. Если вам сложно начать разговор с родителями, можно для начала использовать зеркало: встав перед зеркалом, представьте, что родители стоят рядом и вы видите их отражения в зеркале наряду с вашим отражением. Начните разговор с ними, как вы хотели бы его начать в действительности. Или же в удобной позе медитируйте на тему встречи с вашими родителями.

Представьте, как эта встреча протекает, выскажите родителям все то, что вам хотелось бы сказать. Затем простите их и себя. Выразите им свою любовь. После нескольких дней тренировок вы можете смело приступить к реальному разговору. Так через понимание придет прощение, и затем а любовь.

Когда мы учимся любви к себе, отношения в семье значительно улучшаются, стремясь к гармонии: наши дети тянутся к нам, они так же, как мы начинают ценить себя как личность, принимать себя такими, какие они есть. Для нас важно не забыть, что у ребенка бывают сложные, переломные периоды, особенно в подростковом возрасте, когда у него присутствует страх, что его не полюбят таким, какой он есть, и он готов пойти на многое, лишь бы не быть отвергнутым сверстниками. Поэтому так важно быть открытым при общении с детьми (и особенно это касается подростков). Перестаньте одергивать ребенка по пустякам, общайтесь с ним как с равным и внимательно выслушивайте его (иначе ребенок замыкается и перестает общаться с родителями). Пусть ребенок самовыражается так, как ему хочется, не препятствуйте ему в этом плане (конечно, если это самовыражение не противоречит принятым в обществе нормам морали и этики), не скупитесь на похвалу и восхищайтесь достоинствами своего ребенка. Позвольте своему ребенку любить самого себя, а для этого нужно не давить на него, а дать ему возможность развивать свою внутреннюю свободу, чтобы выражать свое «Я» свободно и счастливо, не только не причиняя никому вреда, но даря окружающим свет своей любви к ним.

Процесс воспитания любви к себе основан на потребности в любви: вы чувствуете острую необходимость ценить, уважать и любить себя как личность. Это нужно отличать от жажды любви, которая основывается как правило на нехватке любви

к себе: человек внутренне убежден, что он ни на что не годится и ему для самовыражения нужен кто-то еще, который мог бы полюбить его, тем самым поддержав и одобрив его. Человек в этом случае становится зависимым от своего партнера, что не идет на пользу ни ему, ни партнеру. Когда человек имеет потребность в любви, он вырабатывает искреннюю любовь к себе, следствием которой является уверенность, сбалансированность внутреннего мира, успокоенность, а это открывает дорогу к хорошим отношениям с близкими, сотрудниками на работе и вообще с другими людьми. И чем больше вы проявляете уважения и любви к другим людям, тем больше любви вы получаете от них.

Глава 7

КАЗУАЛЬНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Целителей-сенситивов можно разделить на две категории: биоэнергетики и биоинформатики. Биоэнергетики используют так называемое экстрасенсорное целительство, где воздействие на пациента (на записи в астральной части биополя) осуществляется в основном за счет нейтральной космической энергии. Биоинформатики, использующие казуальное целительство, при диагностике и исцелении не применяют энергию, вернее не тратят ее. Усилия целителя в этом случае направлены на то, чтобы стереть записи, вызывающие причинно-следственные связи, то есть записи в казуальном (причинном) плане человека. Это стирание записей может быть осуществлено двумя способами: 1) работа непосредственно с записями, которые в причинном теле человека представлены как символы или образы; 2) работа на траке времени с инцидентами в прошлых жизнях путем

проигрывания каждого инцидента таким образом, чтобы он перестал быть инцидентом и не имел кармического отражения в причинном теле пациента. Для этой цели используется двойники пациента и целителя. Двойник целителя в единственном числе или вместе с группой двойников уходит в прошлое, где зарождались неблагоприятные кармические узлы (они могли возникнуть и тысячу лет назад), чтобы добраться до причины болезни, исправить именно там, в прошлом, зарождение болезни.

1. РАБОТА НЕПОСРЕДСТВЕННО С ЗАПИСЯМИ В ПРИЧИННОМ ТЕЛЕ ПАЦИЕНТА

Этот метод казуального целительства позволяет с определенной степенью вероятности выяснить, в чем причина не только вашего плохого состояния здоровья, но в чем причина неудачного хода деловой или другой какой-либо деятельности.

При использовании этого метода мы исходим из того, что все, что связано с мыслями, эмоциями и поступками, носящими явно выраженный положительный или отрицательный характер, записывается в причинном теле человека в виде символов (или, можно сказать, образов). Эти записи в виде символов-образов определяют нашу судьбу по кармической связи (если человек плывет по течению жизни). Но можно корректировать свою судьбу, изменять свою жизнь. И делать это можно, изменяя образы, записанные в причинном теле. Кстати, говоря о образах, нужно сказать, что мыслить можно двумя способами — словами и образно. Образное мышление естественно для человека; у ребенка сначала мышление образное и только потом взрослые учат его мыслить словами, не обращая внимания на образы. Исследования показали, что тот, кто сохранил способность образного мышления и применял его в своей деятельности

наряду со словесным мышлением, добился в жизни наибольших успехов.

Работа с образами осуществляется следующим образом. Сначала нужно расслабиться: можно использовать аутогенную тренировку, йоговскую Шавасану или расслабиться любым другим способом, который для вас удобен; главное, чтобы вы в достаточной степени расслабились. Затем вы говорите себе мысленно: «Я представляю себе образ в таком виде, в каком он может возникнуть (в виде животного, растения или в другом каком-либо виде). Этот образ разъяснит мне, что я собой представляю и что мне необходимо знать сейчас». Расслабившись, вы даете возможность возникнуть образу на вашем ментальном экране. Образ обязательно появится, и если он не появился, значит вы еще напряжены, недостаточно расслабились. Первый же образ, который возникнет на ментальном экране — это тот образ, которого вы ждали и который вы должны изучить. Рассматривайте его, замечая все возможные детали и запоминая их; обратите внимание на все то, что этот образ окружает. Не обращайте внимания на то, нравится ли вам этот образ или нет. Любой образ полезен; даже более того, чем меньше он вам нравится, тем больше пользы можно извлечь из работы с ним. Теперь, когда вы рассмотрели образ, слейтесь с этим образом, станьте им и задайте себе вопрос: «В чем суть того, что происходит со мной в данный момент жизни? Что в этом хорошего и что нежелательно?» Ответ является комбинацией аналитического размышления и первой пришедшей на ум мысли. Теперь постарайтесь выяснить динамику изменения происходящего: «Когда произошли изменения в том, что происходит со мной и в чем эти изменения заключаются?». Получив ответ, таким же способом, как и в случае первого вопроса, задаем себе последний вопрос «Что мне делать

дальше?». Получив все ответы, вы можете в соответствии с этими ответами скорректировать свое поведение в деловой сфере и личной жизни, изменить образ жизни, если вы выяснили, что ваш сегодняшний образ ухудшает состояние вашего здоровья, ведет к заболеваниям. И, кроме того, изучив связь между структурой образа и структурой информации, которую вы получили, вы можете скорректировать образ в соответствии с той счастливой будущей жизнью, которую вы себе наметили (для чего на своем ментальном экране нужно создать этот скорректированный образ и послать его в причинное тело).

Если вам сложно получить ответы от своего подсознания (подсознание по каким-то причинам иногда скрывает запрашиваемую информацию), тогда, задавая указанные выше вопросы, обращайтесь к одному из духов (связь с духами возникает тогда, когда человек, во-первых, абсолютно осознает, что такое явление как духи действительно существует, а во-вторых, достигнет такого состояния души, когда он принимает себя таким, какой он есть), и он ответит на ваши вопросы. Процедура работы с образами в этом случае корректируется. Мы вызываем одного из духов, затем как описано выше, работаем с образами, но с вопросами обращаемся к своему духу, от которого и получаем воспринимаемые внутренним слухом ответы.

Под духом понимается душа человека (в состав которой входят пятое, шестое и седьмое тела): между смертью одного тела и рождением другого существо пребывает вне физического тела (астральное существование), являясь «духом»; при этом оно содержит всю информацию и опыт, приобретенные во всех своих воплощениях. Некоторые духи, проявившие себя в земной жизни как целители того или иного типа, сохраняя интерес к целительской деятельности, продолжают учиться

в астральном мире. Причины, побуждающие духов работать с людьми (с физическими телами) могут быть следующие: желание усовершенствовать свои навыки, чувство расположения и симпатии к какому-либо целителю, определенный долг кармы. При контакте целителя и духа польза взаимная: целитель получает знания и помощь, дух может проверить в земных условиях свое совершенствующееся мастерство.

Контакты целителя с духом осуществляются через словесное общение: слушание голоса духа или даже разговоры с ним. Такое слушание происходит не через физический слух, а через внутренний (это так называемое яснослышание; навыки яснослышания развиваются практикой). В этом случае целитель осознает, что он беседует не сам с собой. Целитель, задавая определенные вопросы при работе с образами, получает довольно-таки исчерпывающие ответы. Помимо общения с духом вне телесного контакта, может быть такое общение, когда дух входит непосредственно в тело целителя. Этим способом общения с духами нужно пользоваться очень осторожно и, лучше всего, под наблюдением другого целителя, очень опытного в своем деле. При общении с духом нужно держать какую-то определенную внутреннюю дистанцию с ним, иначе есть возможность стать одержимым духом. Когда он появляется в вашем доме — это результат этой одержимости. Здесь уже нужно уметь сказать твердое «нет» и попросить его удалиться.

Иногда духа можно использовать при экстрасенсорном целительстве: целитель при работе с аурой пациента помещает свои руки над его телом и просит духа работать с аурой пациента через его руки, то есть сконцентрироваться на руках целителя и перемещать их в ту часть ауры, где имеются нарушения ее структуры. В этом случае руки

целителя как бы сами собой движутся в определенных направлениях по поверхности ауры пациента и, в конце концов, зависают над определенным местом.

Нужно сказать, что не все духи, с которыми может иметь контакт целитель, обладают огромными знаниями и опытом: они могут совершать ошибки и не всегда имеют решение проблемы, связанной с определенным пациентом. Но при работе с образами духи как правило не дают ошибочных ответов.

Для установления контакта с духом нужно, сев в удобную позу, закрыть глаза, расслабить свое тело и освободить свой ум от мыслей (дать им свободно течь, не останавливаясь ни на одной мысли до тех пор, пока поток мыслей не иссякнет), войти в состояние легкого транса. Настроиться на мир духов и попросить их о помощи. Определенный дух отзовется. Чтобы в дальнейшем было легче его вызвать, он называет себя по имени, связывая себя с определенным полом. Сами выберите способ общения с духом (контакт вне тела или с вхождением духа в ваше тело) и сообщите об этом духу.

Кроме духа, помогающему человеку в сфере здоровья, у него могут установиться контакты еще с несколькими духами, так называемыми духами-наставниками, каждый из которых имеет определенную функцию: один из них дает советы по линии духовного развития, другой — по работе и карьере, третий — по сексуальным отношениям, четвертый — по творческой работе. Один из наставников является главным. Кроме того, если на определенном этапе жизни предстоит ответственное, сложное дело, можно по совету главного наставника взять специального наставника на это время. Как правило духи — наставники, представляющие собой души людей, пребывающие в ас-

тральном мире, были дружны с человеком в прошлых жизнях или же были в дружбе в астральном мире. Поэтому они не оставляют своего друга, перешедшего в материальный мир, и опекают его, давая необходимые советы и информацию. Наставники готовы помочь советами, но изменить каким-то своим действием кармические связи человека они не в состоянии. Количество наставников может увеличиваться (максимум до шести) с увеличением возраста человека. Нужно сказать, что следовать советам наставников нужно с определенной дозой осторожности, ибо отсутствие телесной оболочки наставников не дает абсолютной гарантии, что их советы всегда приемлемы. Но все-таки в большинстве случаев советы духов-наставников бывают очень полезными.

К своему духу-советнику (главному или отвечающему за определенную область знаний) можно обращаться, по существу, с любым вопросом. Вопросы могут касаться своего здоровья и исцеления, например, как найти пути к восстановлению своего здоровья. Целитель может обращаться к своему наставнику по поводу совета, как лучше исцелять того или иного пациента. Вопросы могут и не касаться здоровья, например: «Насколько эффективна новая система усвоения материала, которую я пытаюсь освоить?» или «Как поддерживать хорошие отношения с родителями и детьми?», «Стоит ли вкладывать деньги в новое дело совместно с Петровым?», «Как найти выход из сложившихся отношений с сотрудниками?» и так далее. При желании можно обращаться за советами к духам — наставникам других людей, спрашивая у них советы разного рода (но, конечно, основными для каждого человека должны быть собственные наставники). Особенно это бывает полезно для целителя, который при диагностировании пациента может беседовать с его наставниками, прося у них совета для пациен-

та; и духи-советники пациента просят передать пациенту тот или иной совет.

Человек контактирует с духами-наставниками на том отрезке времени, когда он их вызывает и общается с ними. Но иногда человек довольно-таки длительное время находится в обществе одного или нескольких наставников, особенно тогда, когда у него сложный период жизни, и ему постоянно требуется помощь. Тот, кто еще не вышел на сознательное общение с наставниками, общается с ними неосознанно: на астральном плане, когда человек спит; а иногда это выражается в том, что люди получают необходимые решения и информацию, мысленно беседуя сами с собой и обсуждая свои проблемы (в этом случае некоторые люди утверждают, что они чувствуют присутствие и заботу ангела-хранителя).

В момент активного контактирования или в то время, когда человек постоянно находится в обществе духа-наставника, этот дух-наставник пребывает на внешних краях ауры человека. Изучая ауру человека экстрасенсорный диагност-целитель может увидеть духа-наставника в одном из двух видов: 1) в виде какого-то определенного символа, например шаров различного цвета; 2) в человеческом облике; человеческий облик чаще всего соответствует тому внешнему виду, который был у наставника в одной из самых удачных жизней; или же по просьбе диагноста-целителя наставник принимает такой человеческий облик, который наиболее удобен для контакта: это может быть мужчина или женщина любого возраста (хотя дух-наставник не имеет пола).

Чтобы установить контакт с одним из своих духов-наставников, сядьте в удобную позу, закройте глаза, расслабьте мышцы: войдите в легкий транс, освободив мозг от потока мыслей. Образуйте замкнутую цель энергии, сложив вместе ладони,

и мысленно обратитесь с просьбой появиться перед вами одного из своих духов-наставников. Позвольте своим впечатлениям придти к вам; вы этому поможете, если разъедините руки, приняв тем самым открытую позу. Самое удобное для вас, если впечатления придут в виде образа человека, но они могут придти в виде какого-то определенного символа (в том числе пятна определенного цвета) или голоса, описывающего наставника. Спросив у наставника о его имени, вы, как правило, можете увидеть его на своем ментальном экране перед внутренним взором. Задайте вопрос о конкретной теме, по которой он опекает вас и каковы цели его опеки в отношении вас. Если этот контакт первый, то лучше всего поблагодарить духа-наставника и попрощаться с ним (после чего растворить картину на ментальном экране). Если же этот контакт с духом-наставником не первый и вы решили получить помощь от него в виде определенных советов то образуйте замкнутую цепь энергии, сложив ладони вместе, и мысленно задайте наставнику вопрос на тему, соответствующую его специфике (можно вызвать главного духа-наставника и задать вопрос ему, но ответы его могут не всегда удовлетворить вас, так как он не может в полной мере охватить все сферы знаний). Разъединив руки и положив их на колени, позвольте впечатлениям придти к вам в виде ответа. Ответ может быть услышан вами или написан на вашем ментальном экране. Поблагодарив духа-наставника, попрощайтесь с ним. Сотрите картину на ментальном экране.

Установление контакта с духом-наставником другого человека аналогично установлению контакта с одним из своих духов-наставников, но здесь есть своя специфика. На своем ментальном экране в левой его части представьте силуэт определенного человека (перед этим нужно сесть в

удобную позу, закрыть глаза, расслабиться, войти в легкий транс). Затем, образовав замкнутую цепь энергии путем соединения ладоней, мысленно попросите одного из наставников этого человека появиться перед вами на правой части вашего ментального экрана. Разъединив руки, позвольте своим впечатлениям придти к вам в виде человеческого образа или какого-либо символа. Спросив у наставника его имя, вы можете увидеть его на ментальном экране. Задав вопрос о сфере его функций, поблагодарите его и затем попрощайтесь с ним, после чего растворите картину. Такое завершение контакта обычно делается при первом знакомстве с духом-наставником. Если же это контактирование не первое, то после того, как вы увидите духа-наставника на ментальном экране, можно приступить к вопросам для получения ответов из той сферы знаний, которой ведает данный дух-наставник. Для этого, сложив вместе ладони, мысленно задайте вопрос на интересующую вас тему. Разомкнув руки, позвольте впечатлениям придти к вам в виде ответа. Как и при контакте со своим духом-наставником, ответ может быть услышан вами или написан на вашем ментальном экране. Поблагодарите духа-наставника за контакт и попрощайтесь с ним, после чего растворите картину на ментальном экране.

2. РАБОТА НА ТРАКЕ ВРЕМЕНИ С ИНЦИДЕНТАМИ В ПРОШЛЫХ ЖИЗНЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДВОЙНИКОВ

Двойник — это тонкоматериальная копия человека, являющаяся следствием выделения эфирного или астрального тела человека; то есть двойники могут быть эфирными и астральными. Выделение двойника может быть осознанным, целенаправленным и непроизвольным. Двойники имеют характе-

ристики живых объектов: массу, плотность, а также биополе. По утверждению профессора Б.И. Искакова, двойники — это аналог разумных существ из разряженной материи. Они могут перемещаться в пространстве и времени с огромными скоростями, используя лептонные потоки, которые, пронизывая все вокруг, движутся в прямом и обратном направлении; поэтому при желании двойника можно отправлять и в прошлое, и в будущее.

Осознанное выделение астрального двойника описывалось выше, в главе «Экстрасенсорное целительство». Осознанное выделение эфирного двойника (эфирный двойник несколько надежней в использовании) осуществляется следующим образом. Нужно лечь на спину головой к северу и расслабиться (будет прекрасно, если вы примените йоговскую позу полного расслабления Шавасана). Затем в течение десяти минут выполняйте дыхательное упражнение: при вдохе мысленно представляйте, что вдыхаете космическую энергию через конечности рук или ног (поочередно через левую руку или ногу и правую), а при выдохе энергия проходит поочередно через левый или правый канал, расположенные вдоль позвоночника — Ида или Пингало (при выдохе через левый канал закройте пальцем правую ноздрю, при выдохе через правый канал — левую). Следующие десять минут дышим аналогичным образом, только выдох осуществляется через противоположный канал: через правый канал в случае поглощения космической энергии через левую конечность и через левый канал в случае поглощения энергии через правую конечность. После этого вы переходите к едва заметному поверхностному дыханию, и в то же время уменьшается биение сердца до едва заметного.

Здесь мы сделаем отступление, потому что требуется пояснить, как овладеть поверхностным дыханием и как замедлять биение сердца. При ов-

ладении поверхностным дыханием очень важно полностью расслабить тело, для чего приняв удобную позу (лучше всего лежа на спине), постарайтесь освободить ум от мыслей (дайте им совершенно свободно течь, не задерживая ни одну мысль — постепенно они иссякнут). Представляя, что в мире ничего не существует, кроме вашего тела, сосредоточьте ваше внимание на мышцах. Через некоторое время вы заметите в них как бы болезненное подергивание, означающее, что ваши мышцы еще в некоторой степени напряжены, как бы натянуты в ожидании возможного усилия. Теперь спокойно и медленно представьте ваши мышцы еще более расслабленными, полностью размягченными. Вы должны воспринимать ваше тело как инертную массу, для чего всецело отдайтесь одной идее размягченных мышц, чтобы она стерла ощущение напряжения; вместо этого ощущения напряжения вы должны получить ощущение, что ваша тяжесть возросла и вы гораздо сильнее давите своим телом на кушетку или на кресло. Не пытайтесь достичь расслабления мышц усилием воли; это приведет к тому, что вы будете бессознательно сжимать мышцы, а это противоположно тому, чего вы достигаете. Поэтому ограничьтесь тем, что представляете себе это расслабление, неустанно возвращая ваше внимание к идее размягченных мышц. После того, как вы полностью расслабили мышцы, постепенно уменьшайте амплитуду ваших вдохов, чтобы они сделались почти незаметными.

Чтобы научиться замедлять ритм сердца, нужно делать следующее. Приняв удобную позу, расслабьте мышцы таким образом, как было описано выше. Слегка задержите дыхание и обратите свое внимание на сердце и его пульсацию. Попытайтесь воспринять мышечные ощущения сердца при сжимании и расслаблении. Вскоре вы уловите эти ощущения, которые покажутся вам несколько

болезненными, вызывающими чувство беспричинной тревоги, и ваш пульс ускорится. По мере тренировки в течение некоторого времени болезненные ощущения прекратятся, и вы совершенно естественно будете воспринимать мышечные ощущения сердца. Достигнув такого естественного восприятия мышечных ощущений сердца, переходите к следующему этапу: представляйте себе пульсации сердца, как происходящие последовательно друг за другом все более и более медленно. В результате нескольких попыток вы почувствуете, что пульс действительно замедляется. Не форсируйте процесс овладения ритмом сердца — здесь нужна осторожность. В течение последующих одного-двух дней попытайтесь осторожно ускорить пульсацию, а затем день — замедление, другой — ускорение. Еще раз напоминаю, тренировка должна проводиться очень осторожно, форсирование тренировок опасно для здоровья. Если через десять-двенадцать месяцев вы достигнете замедления пульса по вашему желанию до тридцати ударов в минуту и ускорения до ста сорока ударов, то это будет весьма неплохо. Желательно на пять-шесть месяцев сделать передышку, а затем вновь начать тренировку, но уже только с одной направленностью — уменьшать пульсацию сердца; а цель, к которой нужно стремиться — едва ощутимый, хотя совершенно правильный пульс. Когда вы достигнете такого результата, то при желании вы можете использовать его в совокупности с поверхностным дыханием для получения состояния организма, неотличимого от состояния смерти. Это состояние используется восточными оккультистами и, в частности, индийскими йогами для впечатляющих показательных опытов — пребывание под землей без доступа воздуха в течение двух недель, а также магами для своих магических процедур.

Продолжим описание выделения эфирного двойника. Вы пришли к состоянию, близкому к состоянию смерти (по внешним признакам). При этом нужно сконцентрировать свое внимание на какой-то определенной идее, но в такой системе символических представлений, которая для вас характерна на данном этапе жизни (система символов, которую мы употребляем во время бодрствования или во время сна, может быть различная: видимая, слышимая, моторная, смешанная; перед проведением процедуры выделения двойника нужно определить, к какой категории символических представлений вы принадлежите: визинер ли вы, слышащий, двигательный или принадлежите к смешанной системе. Чтобы определить свою систему символов или свой сенсорный тип восприятия, проделайте следующее. Назовите любое слово, например, «озеро» и постарайтесь отметить появившиеся у вас ассоциации: вы увидели внутренним взором озеро, вы услышали внутренним слухом его звучание, вы ощутили внутренним чувством озеро. Определите, что у вас возникло в первую очередь (картина, звучание, ощущение), таким образом вы определите свою систему символов. (Кстати, системы символов у человека в раннем детстве и в настоящем, так же, как во время бодрствования и во время сна, как правило, различны. Поэтому человек не помнит то, что было в раннем детстве, а также — во многих случаях — свои сны. Если говорить о работе с пациентом, то следует сказать, что целителю неплохо было бы знать систему символов пациента). Иначе в процессе выделения двойника вы можете потерять сознание и ничего не будете помнить. Затем вы концентрируете внимание на третьем глазе (Аджначакре), идентифицируя себя с третьим глазом; потом перемещаетесь в сердце, область пупка и далее перемещайтесь таким же образом до тех пор,

пока не почувствуете в каком-либо из перечисленных мест ощущение жара, с которым вы также должны идентифицироваться. Перенеся жар на 20 см над поверхностью тела, вы увидите (хотя глаза у вас закрыты) свое тело, лежащее внизу под вами; при этом ощущение веса у вас не будет. Предметы в комнате вырисовываются неясно и лишены красок. На первый раз этого будет достаточно; нужно вернуться в исходное состояние и достаточно хорошо отдохнуть. В последующие тренировки удаление от своего физического тела можно постепенно увеличивать, а затем покинуть пределы комнаты; при этом вы все время будете ощущать, что связаны с физическим телом как бы какой-то нитью.

Как видно из вышеописанного, хотя эфирный двойник и более надежен по структуре, чем астральный, выделение его более сложно по сравнению с последним. Для означенных нами целей можно применять и эфирный, и астральный двойник.

Двойник, или, как его еще называют, фантом, может выделяться и непроизвольно. В этом случае большую роль играет интенсивное мышление, при котором мысли скапливаясь, сгущаясь (любая мысль представляет собой тонкую материю) при большей энергонасыщенности, образуют видимое тело. Примеров тому достаточно: это двойники императриц Екатерины II и Анны Иоанновны, которые были увидены каждой из них незадолго до смерти, двойник русского поэта П.А. Вяземского, оставивший ему реальный след своего присутствия в виде определенного текста; двойники Байрона, Марка Твена и так далее.

Осознанно созданный двойник используется некоторыми целителями при энергетическом лечении пациента. При этом существует три варианта. В первом варианте целитель вызывает двойника того человека, который сидит рядом с ним, или по

памяти — того человека, который находится на расстоянии. На этом двойнике пациента целитель видит определенные уплотнения — записи в биополе двойника (у двойника биополе по структуре и плотности отличается от биополя оригинала) или же больной орган. Своим собственным биополем целитель корректирует биополе двойника, и так как двойник энергетически связан со своим «хозяином», то соответственно корректируется биополе «хозяина» (пациента). Одним из тех, кто таким образом использует двойника пациента является Д.М. Левчук. Во втором варианте используется двойник самого целителя (к таким целителям относится Е.А. Дубицкий). Когда пациентам необходима помощь, они по определенной программе (которую дает им целитель) вызывают к себе двойника целителя; и двойник целителя осуществляет целительство. Пациенты слышат дыхание, звук шагов двойника, чувствуют его прикосновение к болезненным местам, а иногда видят и чувствуют его как реального человека: двойник имеет тот же облик и одет так же, как и целитель (ткань одежды двойника на ощупь ничем не отличается от реальной ткани); когда двойник садится в кресло или на диван, их поверхность прогибается под ним; при прикосновении рук двойника к телу пациента он ощущает шершавость кожи на пальцах; двойник может отвечать на вопросы и голос его слышится довольно-таки явственно. В третьем варианте целитель выделяет двойников из себя и из пациента. И целительские функции осуществляет двойник целителя, воздействующий на двойника пациента (а следовательно, и на самого пациента). В.И. Мешалкин способен это делать, но его спецификой работы с двойниками является целительство казуального плана.

Проводя работу на траке времени с инцидентами в прошлых жизнях пациента, В.И. Мешалкин

первое время посылал в прошлое только своего двойника. Но так как работа в прошлом по распутыванию неблагоприятных кармических узлов довольно-таки сложная, В.И. Мешалкин использует своего двойника совместно с группой двойников других людей (эту группу двойников он выделяет одновременно с выделением своего двойника), и они совместно осуществляют работу по поиску причины боезни того или иного пациента.

Раздел 3

ПОДНЯТЬ УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ (ВТОРОЕ УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА)

Вероятность проявления записи (ее рестимуляции) тем меньше, чем выше жизненный тонус человека. Особенно это касается инграмм. Напомним, что рестимулирующие условия действуют на человека (тем самым реализуя в настоящем времени содержимое инграммы) тогда, когда человек устал или находится в болезненном состоянии. Более опасна, чем отдельные рестимуляции инграмм, хроническая их драматизация, которая возможна тогда, когда помимо наличия постоянных рестимуляторов человек имеет пониженный хронический (средний уровень в течение определенного периода жизни) жизненный тонус. При постоянно высоком уровне жизненных сил, то есть при постоянно высоком жизненном тонусе, записи могут не реализовываться, в принципе, даже всю жизнь, и, естественно, всю жизнь могут отсутствовать отклонения от нормы в поведении и психосо-

матические заболевания. Такой желаемый постоянно высокий жизненный тонус должен иметь показатель от 2,8 и выше согласно шкале тонов.

Что поднимает уровень жизненных сил, помимо удачно проведенного целительства?

Этому способствуют системы совершенствования, основанные на физических действиях (бег, физические упражнения, закаливание, упражнения хатка-йоги) и системы совершенствования, основанные на аналитических действиях. К последним относятся системы самоисследования, среди которых заслуживает внимания дианетический процессинг. Речь идет о так называемом легком процессинге, направленном на повышение тонуса, а также улучшение восприятия и памяти; он приводит также довольно-таки часто к исчезновению психосоматических заболеваний, что также связано с повышением тонуса (под глубоким процессингом по определению Р. Хаббарта понимается дианетическая терапия).

Легкий процессинг — это проработка группы списков и вопросов, по которым человек, исследуя свое прошлое, улучшает свое отношение к жизни. По каждому вопросу мы вспоминаем и оцениваем то, что происходило с нами; при этом происходит выявление и разрядка локов, в результате чего повышается жизненный тонус (и значительно ослабляются инграммы, то есть уменьшается вероятность их рестимуляции). Списки вопросов нужно проходить многократно, именно это приводит к большому сокращению локов. Когда вы отвечаете на вопросы, можете почувствовать сильную сонливость, являющуюся следствием вывода прошлых периодов бессознательности. Именно эта бессознательность держит вас на низком уровне тонуса. Поэтому несмотря на сильную сонливость, нужно продолжать припоминать то, что соответствует данному вопросу; вскоре это ощущение сонливос-

ти уйдет, и вы станете более живым и энергичным. Иногда могут включаться смутные и даже острые боли, являющиеся признаками психосоматических заболеваний. Эти боли не должны вызывать вашего интереса; не нужно выяснять, откуда они происходят. Если вы продолжите работу с вопросами, эти боли уйдут. Накопление прошлой боли и бессознательности — вот что подавляет тонус человека. Работа в легком процессинге по проработке списка вопросов приводит к исчезновению таких накоплений или значительному их снижению. В легком процессинге используются следующие списки вопросов: 1) общие случаи (вопросы касаются случаев, когда вы были счастливы или получили удовольствие); 2) ориентация во времени (вопросы, связанные с тем или иным отрезком времени, с временами года, с определенными датами); 3) ориентация чувств (вопросы связаны с органами чувств и чувствами); 4) реабилитация способности человека правильно общаться с объектами окружающей среды (вопросы касаются движения, перемещения различных объектов в окружающем мире); 4) факторы выживания (предлагаемые вопросы помогают переоценить полезные и вредные для выживания человека качества людей, животных, предметов, видов энергии); 5) воображение (вопросы о возможностях вашего воображения); 6) вэйланстность (вопросы помогают возвратиться в свой вэйланс, то есть в свою личность. Это важно, ибо пребывание человека вне своего вэйланса указывает на то, что он считает свое тело опасным, чтобы мысленно в нем находиться); 7) потери (вопросы помогают преодолеть последствия вынужденной утраты вещей); 8) прерывания (вопросы касаются прерывания физических действий. Это важно, ибо замедленность действий человека, выражаемая через замедленный расчет, медлительную или

неуверенную речь и отчасти страх публичных выступлений, связаны главным образом с тем, что в раннем детстве человека заставляли прекращать какие-либо физические действия).

Помимо указанных выше методов повышения уровня жизненных сил, существуют еще методы (их можно назвать системами), которые, на мой взгляд, являются наиболее эффективными: освобождение от последствий энергетической агрессии окружающих людей, создание спокойствия во внутреннем мире и в окружающей вас среде, красивая речь и хорошее состояние голосового аппарата, достижение успехов в деловой деятельности.

Глава 1

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Энергетическая агрессия окружающих людей по отношению к вам в виде энергетических связок и энергетических ударов заставляет вас терять большое количество энергии. Освобождение от последствий энергетической агрессии в виде удаления связок и защиты от энергетических ударов прекращает отток энергии из вашего биополя, в результате чего уровень жизненных сил (жизненный тонус) значительно повышается.

У каждого человека должно быть свое пространство, в котором он может удобно располагаться, отдыхая, принимая определенные решения или просто уединяясь в силу потребности или необходимости. Это пространство — тело человека (в совокупности физическое тело и тонкие тела). Поддерживая энергетическую чистоту своего пространства, человек тем самым старается сохранить свою психическую целостность. Но сохранить

чистоту своего пространства не так просто, ибо вокруг человека постоянно клубятся различные энергии; и главное в том, что люди часто сознательно вторгаются в его пространство, что проявляется в желании обратить на себя его внимание или же в желании общаться с ним в какой-либо форме, создавая при этом определенные энергетические связки — энергетические потоки, связывающие его чакры с их чакрами. Тот, кто способен видеть ауру, видит эти потоки энергии, но их необязательно видеть; для того, чтобы работать с ними, достаточно просто знать, что они существуют. Связки не могут восприниматься от другого человека, если вы этого не хотите (если вы сознательно не хотите иметь ничего общего с тем человеком, который хочет привлечь ваше внимание), но так как мы обычно не отвергаем попытки привлечь наше внимание, связки возникают; причем связки постоянно связывают людей и, по существу, очень мало людей, которые были бы свободны от них. Связки могут быть полезными, когда имеется взаимный интерес друг к другу; тогда происходит взаимное обновление энергии. Но и тогда, когда проявляется интерес только со стороны одного человека (другого человека, при отсутствии вашего интереса к нему), вы можете из этого извлечь некоторую пользу для себя, действуя больше на энергии этого человека, чем на своей собственной, при условии, если связки охватывают сразу несколько чакр (такое использование чужой энергии возможно, если вы осознаете наличие связок и если вы морально готовы использовать чужую энергию: хотя вампиризмом такое использование чужой энергии назвать нельзя, так как инициатива в возникновении энергетической связи принадлежит не вам, моральные препятствия здесь могут быть).

Вообще, отношение к связкам должно быть конкретизировано в зависимости от их местона-

хождения. Так, связки из чакр рук должны быть удалены: связка в руках может негативно изменить вашу манеру делать что-либо (работа с инструментами, написание книг, приготовление пищи и так далее), так как чакры рук содержат созидательную энергию. Связки в руках означают: «Делай для меня» или «Делай как я». Также и связки из чакр ступней желательно удалить, так как они нарушают заземление человека (впрочем, тот, кому приятно ощущение приподнятости, «парение в небесах», может оставить эти связки). Манипурачакра относится к разряду тех чакр, из которых нужно безоговорочно удалить связку, ибо человек, связанный с вами может поглощать вашу энергию. Связка в этой чакре означает: «Мне недостаточно своей энергии, и поэтому я хочу получить какое-то количество вашей энергии». Ощущение напряженности в области живота указывает на то, что в чакре очень сильная связка. Из Свадхиштханачакры следует безоговорочно удалить эмоциональную связку, оттягивающую от вас энергию, так как эта связка означает требование к вам типа: «Обрати внимание на мои эмоции, окажи мне эмоциональную поддержку». Что касается сексуальной связки (напомним, что Свадхиштханачакра является чакрой сексуальности и эмоциональности), означающей «Я испытываю к вам сексуальный интерес, влечение», можно устранять или не устранять ее в зависимости от того, доставляет она вам удовольствие или нет.

Такое же отношение к связкам в чакрах Вишудха, Аджна и Сахасрара. Их можно оставить. Но если эти связки достаточно сильные, они могут вызвать неудобства: боль в горле при наличии связки в Вишудхе, головная боль при наличии связки в Аджне; в этом случае связки придется удалить. Вишудха — это чакра коммуникации, и связка в чакре означает: «Я желаю общаться

с вами»; Аджна — чакра ясновидения и связка в чакре означает, что кто-то постоянно думает о вас или желает знать, о чем вы думаете или что вы думаете о нем.

Что касается связки в Сахасрарачакре (чакре интуиции и знания), означающей «Я желаю управлять вами» или «Я желаю, чтобы вы следовали моему учению», то здесь вопрос о том, удалять или не удалять связку, зависит от того, в какой степени вы хотите быть управляемыми кем-то или насколько вы верите и доверяете своему духовному учителю. Многие духовные учителя с целью сделать обучение более эффективным внедряют связки в Сахасрарачакру своих учеников (такое возможно и на уровне обычных учителей). Связку в Муладхарачакре (чакре выживания), означающую требование «Я желаю, чтобы ты помог мне выжить» или «Я нуждаюсь в тебе», следует оставлять только в том случае, если оба человека пришли к ясному соглашению относительно использования энергии одного человека для выживания другого (это может касаться ребенка, своего или чужого, больного друга). Одной из самых безопасных связок является связка в Анахатачакре, чакре привязанности и любви. Связки такого типа приятны, ибо они означают «Вы нравитесь мне» или «Я люблю вас», и эти связки обычно не удаляют.

Для того чтобы удалить энергетические связки, нужно сделать следующее. Сесть в такую удобную позу, чтобы позвоночник был прямой, и кисти рук положены на колени. Закрыв глаза, расслабляемся и очищаем ум от мыслей, после чего мысленно представляем заземляющий стержень, идущий от копчика до центра Земли. В течение одной минуты пропускаем через себя энергию, лучше всего смесь земной и космической энергий, для чего: 1) почувствуем светлокоричневую земную энергию, поступающую из земли через стопы

ног (стопы наших ног прижаты к полу) в Муладхарачакру и затем — во все основные чакры вплоть до Сахасрары; при этом некоторое количество энергии течет в чакры рук, а затем в ауру; 2) представим, что космическая энергия золотистого цвета проходит через Сахасрарачакру в Манипурачакру, где получается смесь земной и космической энергий; 3) смесь энергий циркулирует по телу, а затем через заземляющий стержень направляется к центру Земли. Сконцентрируйте свое внимание на Муладхарачакре, представив ее в районе копчика в виде диска, а затем, на связке, выходящей из чакры. Сделайте несколько попыток, если ощущение (или видение) наличия или отсутствия связки сразу не получится. Связки могут быть различных типов: маленькими, большими, тонкими, толстыми, легко и плохо извлекаемыми; вы должны почувствовать эти качества связки. Затем нужно представить, как ваши руки входят в чакру и извлекают связку, при этом в чакре как бы остается отверстие. Большинство связок выскальзывают, и поэтому нужно приложить некоторое усилие, чтобы освободить чакру от связки. Если связка не поддается, тогда проследите, куда она идет от вашей ауры (или спросите связку, кто ее хозяин), пока вы не почувствуете человека, внедрившего в вас связку (или создайте его зрительный образ на ментальном экране). Когда хозяин связки будет найден, сначала поблагодарите его за интерес к вам, а затем скажите ему, что не хотите быть связанным и предложите ему, если он настаивает на своем желании быть связанным с вами, сделать это не на астральном, а на физическом плане. После этого вернувшись к чакре, вы довольно легко извлечете связку. Если несмотря на принятые меры связка не извлекается, значит вы где-то подсознательно не хотите ее удалять. В таком случае нужно оставить эту связку в покое

(ибо такая связка даже после применения больших усилий по ее удалению все равно вернется), осознав только при этом, что вы сами выбрали этот путь. Если вы почувствовали не одну, а несколько связок в чакре, каждая из которых принадлежит разным людям, займитесь сначала одной связкой, а затем последовательно друг за другом — остальными. После того, как вы поработали с Муладхарачакрой, сконцентрируйте свое внимание на Свадхиштханачакре и поработайте с ее связками таким же образом, как и в случае с Муладхарачакрой. Таким же образом обработайте чакры Манипура, Вишудха, Аджна, Сахасрара, а также чакры рук и ног. В заключение очистите вашу энергетическую систему с помощью двух потоков: 1) сначала представьте, как сильный поток кристально чистой воды, вливаясь в Сахасрарачакру и затем проходя по всем основным чакрам сверху вниз (этот поток может пройти и через чакры рук и ног), достигает заземляющего стержня и уходит в Землю; 2) затем представьте поток космической нейтральной энергии золотистого цвета (для лучшего очищения представьте этот поток в таком виде: чистый, ясный, светло-золотистый), который проходит тем же путем.

Приведенная методика удаления связок должна применяться почаще (по крайней мере, один раз в месяц) для того, чтобы приобрести стабильные навыки не только устранения связок, но и, прежде всего, их распознавания. При этом, чем больше вы приобретете навыки нахождения и устранения связок, тем больше вы узнаете о них. Вы можете обнаружить связки в самых неожиданных для вас местах (в тех чакрах, на которые вы надеялись, что они свободны от связок) и часто от тех людей, от которых вы их не ожидали.

Энергетический удар можно объяснить как вспышку гнева, обрушившегося на вас. Вы кого-то

толкнули на улице — в ответ вспышка ярости, направленная на вас как на обидчика. Вы не дали в долг какую-то сумму денег соседу — в ответ вспышка отрицательных чувств, сопровождающихся мыслями типа «Какой негодяй» и так далее. Во время таких энергетических ударов ощущается некоторый страх или слабость в теле. Энергетические удары могут быть осуществлены в виде образов, поразивших вас своей красотой и завлекательностью людей противоположного пола. Допустим, вы идете по улице и увидели удивительной привлекательности женщину. Для вас это энергетический удар, ибо как и всякий энергетический удар он заставляет вас утратить представление о том, где вы находитесь, уводя вас от переживания данного момента (оставшуюся часть дня вы представляете себе, как было бы приятно провести время с такой женщиной) и отдавать вашу силу (энергию) тому, кто нанес удар.

Если энергетический удар уже нанесен, в этом случае нужно поработать со своим энергетическим полем. Получите ощущение своей ауры в уме, для чего представьте ауру, начиная с головы, а затем прослеживайте свою ауру от головы вдоль шеи, плеч, рук, туловища, ног, ступней. Если над определенными участками тела вы чувствуете холод или разрежение, значит эти места могли испытать воздействие энергетических ударов. В этих местах нарушено нормальное течение энергии. Для корректировки потока энергии нужно создать зрительный образ оранжевого света и направить этот свет в вышеуказанные участки. Следствием энергетического удара может быть и избыточное накопление энергии в определенных местах ауры. Поэтому, когда вы почувствовали, что определенные участки ауры горячи или плотны сверх меры, устраните сгустки энергии: вообразите, что вы разгоняете руками плотную энергию к более хо-

лодным участкам ауры. После этого энергия свободно потечет по всей вашей ауре. И в конце проведем омывание и сглаживание своей ауры с помощью светло-золотистой энергии: нужно создать образ чистой, ясной, светло-золотистой энергии, которая омывает тело, после чего нужно представить себе свои руки, сглаживающую ауру начиная с головы и опускаясь вниз к стопам. Следует сказать, что не стоит возвращать энергетический удар тому, кто его нанес (чтобы не возникал все нарастающий обмен энергетическими ударами).

Перед встречей с человеком, который, как вы предполагаете, может нанести энергетический удар (особенно это касается друзей, у которых множество серьезных проблем и которые в достаточно эмоциональной форме готовы выплеснуть эти проблемы на вас в виде энергетических ударов), будьте готовы к выполнению следующего упражнения в течение встречи. Представьте, что вы состоите из воздуха. Все, что говорит собеседник, проходит через вас как через воздух, то есть весь эмоциональный заряд, идущий от собеседника, проходит через вас и нейтрализуется в окружающей среде. При этом отслеживайте, что происходит в чакрах (какие изменения имеют место в Муладхарачакре, Свадхиштханачакре, Анахатачакре). Если вы начинаете чувствовать скованность в этих чакрах, нужно прикрыть их (просто представить, что чакра в какой-то степени закрывается).

Нужно сказать, что энергетические удары не достигают цели, если вы заземлены. Это тоже можно использовать при встрече с человеком, от которого вы ожидаете энергетические удары. Но, к сожалению, мы не можем в течение всего дня поддерживать представление заземляющего стержня, тем самым ограждая себя от неожиданных энергетических ударов.

Глава 2

СОЗДАНИЕ СПОКОЙСТВИЯ ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ И ОКРУЖАЮЩЕЙ ВАС СРЕДЕ

Беспокойство, особенно если оно продолжительно, истощает жизненные силы человека, ибо беспокойство — это непрерывный поток мыслей и постоянная скованность мышц тела, на что тратится огромное количество энергии. Это относится и к конфликтным ситуациям, ибо часть энергии человека превращается при этом в отрицательную энергию злобы, гнева, ярости. В то же время вера в себя, уверенность в себе, исключая разного рода беспокойные мысли и отрицательные установки, стабилизирует психическое и физическое состояние человека, позволяет ему накапливать и увеличивать жизненные силы.

1. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА

О том, как жить не беспокоясь, сохраняя свои нервы, писал известный американский специалист в области человеческих взаимоотношений Дейл Карнеги в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить». Хотя Карнеги, как правило, говорит, что нужно сделать, но не всегда показывает, как это делается, к его советам стоит прислушаться.

Одним из источников беспокойства является постоянное проигрывание в своем уме событий прошлого и ожидаемых событий в будущем. Карнеги пишет о том, что прошлое нужно отпустить, с ним нужно проститься (о чем мы уже говорили ранее) и не думать о будущем, ибо «бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем».

Если вы терпите неудачу в какой-либо сфере жизни, не терзайте себя, а приступите к решению

проблем следующим образом: без страха проанализировав ситуацию, возьмите наихудший вариант развития событий и ищите выход в случае этого наихудшего варианта.

Не поддавайтесь сразу панике. Прежде чем позволить себе развить свое беспокойство, соберите факты, сделайте их тщательный анализ, примите решение и выполняйте его. В процессе такой работы беспокойство наполовину исчезает.

Беспокойство вытесняется занятостью. Загруженность какой-либо деятельностью — одно из лучших средств снижения уровня беспокойства. Умейте оценить, насколько серьезны причины для беспокойства и не расстраивайтесь по пустякам.

Если вы ожидаете беспокоющее вас событие, то, во-первых, оцените, какова вероятность того, что это событие произойдет; если вероятность по вашим расчетам мала, то следовательно и беспокоиться особенно не стоит; а во-вторых, перестройте свое мышление и используйте положительные утверждения и мысленные представления о том, что все сложится для вас самым благоприятным образом. В случае, если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе «Это уже есть, это существует и не может быть иначе» и перестаньте переживать по этому поводу. Иногда полезно вступить как бы в договор с самим собой: решив для себя, какого уровня беспокойства заслуживает то или иное событие, дайте себе обязательство не беспокоиться больше этого уровня. Чтобы не только не увеличивать уровень вашего беспокойства, но и наоборот — уменьшить его, не старайтесь сводить счеты с теми, кто доставил вам неприятность и беспокойство. Пытайтесь оказывать людям добрые услуги, ибо делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе, в том числе и в снижении уровня своего беспокойства.

2. КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ КОНФЛИКТНОСТИ

В жизни человека конфликтные ситуации встречаются довольно-таки часто. Они могут возникнуть в любой сфере жизни: в то время, когда мы просим своих детей убрать квартиру; на рынке, когда мы договариваемся о цене на фрукты; в кабинете начальника, когда мы просим повысить зарплату и так далее. Конфликт — это ситуация, когда вы и другая сторона имеет разные интересы при наличии с одной или с двух сторон раздражения, агрессии или недоверия.

Основное, что желательно было бы усвоить каждому человеку: в конфликте не нужно зацикливаться на «принципиальных позициях», а следует попытаться найти скрытые интересы обеих сторон. Найдя эти скрытые интересы, нужно стремиться добиться взаимной выгоды, а не только своей собственной. Распознание нужд другого человека и сообщение ему о своих интересах может позволить вам найти соглашение, которое удовлетворит вас обоих. Очень хорошо будет, если вы дадите человеку выговориться; этого бывает часто достаточно, чтобы конфликт был исчерпан. Ведь во многих случаях конфликт возникает по той причине, что обе стороны просто не слышат друг друга. Если же во время пространной тирады оппонента вы изредка будете прерывать его, чтобы дать понять, что вы слушаете его, спрашивая «Правильно ли я понял, что...», то это еще более укоротит путь к исчерпыванию конфликта. Если же вас не устраивает такая пассивная позиция в конфликте, ну что же, займите активную позицию, но при этом неукоснительно соблюдайте следующие правила: 1) не атакуйте в конфликте, воспринимая его не как борьбу, а как сотрудничество; если вы чувствуете свою силу, используйте ее не против оппонента, а на изобретение вариантов ре-

шений, учитывающих выгоды двух сторон; 2) ориентируясь при разговоре на собственные цели, четко их осознайте. Если конфликт касается какого-либо дела, не говорите много, чтобы уменьшить вероятность расширения и углубления конфликта; 3) эмоции должны быть под вашим контролем. Если чувство гнева или страха переполняет вас, то постарайтесь выпустить заряды этих негативных эмоций (как мы уже говорили выше, это можно сделать несколькими способами; один из них — это битье подушки — при этом для усиления эффекта можно кричать и ругаться во всю мощь своих голосовых связок) перед началом разговора. Это даст возможность во время разговора сохранить спокойствие и создать положительную энергетику. А это очень важно, так как ваш оппонент, с которым вы ведете переговоры, реагирует прежде всего не на ваши слова, а на ваш настрой, на вашу энергетику и соответствующим образом отвечает на это.

Разряжать нужно не только заряды гнева, ярости или страха, но и заряды нереализованной сексуальной энергии, потому что подавленная сексуальность порождает агрессивное состояние. Людям с подавленной сексуальностью очень трудно чувствовать себя в конфликтных ситуациях, так как их агрессивность обычно усугубляет конфликт. Подавленная сексуальность касается не только тех, кто забыл, что такое половые отношения, но даже и тех, кто имеет возможность заниматься сексом все дни напролет. Ибо все дело в том, как происходит оргазм. Если оргазм ощущается только в области гениталий (что чаще всего бывает, когда нет высоких чувств по отношению к партнеру), значит вы пока еще не умеете освобождать и проявлять свою сексуальную энергию. Если же оргазм ощущается как поток энергии, пронизывающей все ваше тело — это и есть освобождение сексуальной

энергии (согласно тантре, секс — это не только обмен сексуальной энергией с партнером, но и обмен энергией с космосом: энергия из области гениталий проходит сквозь все тело и через верхнюю чакру Сахасрара уходит в космос). Если вы испытываете оргазм только в области гениталий, то нужно периодически, хотя бы один раз в месяц освобождать свою подавленную сексуальную энергию. Для этого нужно включить спокойную музыку, лечь на коврик, начать дышать глубоко и равномерно. Нужно представлять, как энергия из нижней чакры идет вдоль позвоночника от одной чакры к другой и выходит через Сахасрарачакру. При этом вы совмещаете ритм дыхания с движенями рук, которые скользят по телу от области нижней чакры, через живот и грудь до макушки головы, где расположена верхняя чакра. Некоторое время вы ничего особенного не чувствуете. Но затем неожиданно в области половых органов зарождается поток энергии и идет вверх по спирали, касаясь то позвоночника, то чакр. Этот поток энергии настолько невероятен, что когда он идет вверх, то хочется самым невероятным образом выражать свои чувства от избытка счастья. Когда энергия поднимается к голове, возникает чувство, что на голове находится крышка, которая может вот-вот слететь от огромного потока энергии. Так как поток энергии идет очень большой и при этом возникают необычные ощущения, желательно, чтобы первое время рядом с вами находился человек, знакомый с этим упражнением.

Описанные выше подходы к разрешению конфликтов рассчитаны на общение с обычными людьми, встречающимися в жизни ежедневно. Однако существуют люди, которые не способны пойти вам навстречу, какие бы усилия вы не предпринимали для примирения. Это так называемые трудные люди. Конечно, каждый человек может

иметь собственную классификацию трудных людей, но мы обратимся к специалисту в области общения Р. Бремсону, имеющему тридцатилетний опыт работы с людьми. Согласно Бремсону классификация трудных людей следующая:

1) агрессивисты — люди, которые задирают других, говорят колкости и раздражаются, когда их не слушают. Среди них различаются «танки» (абсолютно бесцеремонные и грубые люди, считающие, что все вокруг должны им уступать дорогу; во многих случаях они абсолютно верят в свою правоту и хотят, чтобы о их правоте знали все окружающие), «снайперы» (люди, старающиеся доставить другим неприятности с помощью скрытых проявлений агрессии, то есть закулисных махинаций, колкостей и так далее. Во многих случаях такие люди полагают, что они выполняют роль тайных мстителей, восстанавливающих справедливость, но в некоторых случаях люди такого типа оправдывают скрытость своих действий тем, что не могут действовать открыто, не обладая достаточной властью), «взрыватели» (люди, не являющиеся злыми по своей природе, но не умеющие управлять собой и не желающие брать ситуацию под контроль, взрывы эмоций отражают их состояние испуганности и беспомощности);

2) жалобщики — люди, которые в любой ситуации найдут то, на что можно посетовать. Но считая себя не способными ни на что, они не хотят брать на себя ответственность и поэтому обычно ничего не делают для решения проблемы. Во многих случаях жалобщики охвачены идеей виновности, по которой они считают, что кто-то конкретно или весь мир в целом виноваты во всех грехах. Иногда попадаются параноидальные жалобщики, жалующиеся на воображаемые обстоятельства;

3) молчуны — люди немногословные и спокойные, они не раскрываются и не дают вам воз-

можности узнать, о чем они в действительности думают или чего хотят; причины их скрытности тоже невозможно понять;

4) сверхпокладистые — люди, легко обещающие поддержку и соглашающиеся с вами по любому вопросу. Но, как правило, обещаний своих они не выполняют. Это тот тип людей, у которых слова расходятся с делом;

5) вечные пессимисты — люди, постоянно считающие, что из любого начинания ничего не получится, они всегда во всем предвидят неудачи. Сказав «да», они испытывают беспокойство, поэтому стараются всегда сказать «нет»;

6) всезнайки — люди, полагающие, что они знают все на свете и поэтому считающие себя выше других; при этом им очень хочется, чтобы об их всезнайстве знали другие. Во многих случаях оказывается, что их знания не выдерживают проверки, ибо они играют роль человека, знающего все;

7) стоперы — люди, боящиеся ошибиться, и поэтому не решающиеся принять то или иное решение. Они стараются применять тактику оттягивания до тех пор, пока необходимость решения отпадет вообще или решение будет принято без них.

Что делать, когда в качестве оппонента в конфликтной ситуации выступает трудный человек? Существуют некоторые общие принципы, которыми следует руководствоваться при общении с трудными людьми (не забывая о тех, которые относятся к общению с обычными людьми): 1) осознав, что ваш оппонент является трудным человеком, определите, к какому типу трудного человека он относится; 2) твердо решите, стоит ли выяснять отношения с таким человеком; если вы решили, что это нужно сделать, постарайтесь выявить причины, по которым он становится трудным человеком; 3) сохраняя спокойствие, старайтесь быть нейтральным, что позволит не попасть под

его влияние (его мироощущение, точку зрения); 4) ищите такой выход из создавшейся ситуации, который позволил бы удовлетворить его скрытые интересы и нужды.

В дополнение к этому вы можете использовать специальные подходы соответственно каждому типу трудных людей. В случае, если перед вами «танк», сыграйте роль миротворца, который стоит над конфликтом. Ваше спокойствие будет способствовать постепенному снижению ярости, агрессивности этого человека. Затем, когда накал агрессивности снизится, уверенно и спокойно выскажите собственную точку зрения. Причем не ставьте под сомнение его правоту (для «танка» подрыв его имиджа недопустим), иначе в ответ вы получите очень резкую враждебную реакцию. «Снайперу» также следует показать своим поведением, что вы спокойны и не настроены агрессивно по отношению к нему, несмотря на факты причинения вам зла с его стороны. Если вы уже обладаете доказательствами его неблаговидных закулисных действий, спокойно приведите их. Когда это будет сделано, легче будет выявить истинные причины поведения этого человека, что позволит найти оптимальное решение конфликта. Когда вы имеете дело со «взрывателем», то здесь самое главное дать возможность этому человеку выпустить заряд своих эмоций (пусть накричится в достаточной степени). При этом нужно дать понять этому человеку, что, во-первых, вы его слушаете, а, во-вторых, что он вполне контролирует ситуацию. Это позволит ему постепенно успокоиться. Затем спокойно предложите обсудить возникшую проблему, сделав вид, что никакого взрыва эмоций с его стороны не было; то есть вы ведете себя с ним как с обычным, разумным человеком. Это даст ему возможность почувствовать, что он снова контролирует ситуацию, а это откроет дорогу к нормаль-

ному контактированию с ним. «Жалобщик» обычно считает, что никто не хочет относиться к его словам серьезно, и это одна из причин того, что он постоянно недоволен. Поэтому постарайтесь спокойно выслушать «жалобщика», не обращая внимания на то, прав ли он с вашей точки зрения или нет. Покажите, что вы поняли сказанное им и займите нейтральную позицию. Затем постарайтесь перевести тему разговора на решение проблемы, причем, возможно, это придется вам делать не один раз. Если это вам удастся сделать, появится возможность начать конструктивно решать вопросы конфликта. «Молчун» становится таковым потому, что просто стеснителен или потому, что считает, что его мнение не принимают во внимание, или он по каким-либо причинам считает, что не стоит ни с кем делиться своими чувствами. Поэтому отнеситесь к нему доброжелательно и сочувственно. С таким человеком можно потерять терпение из-за его сверхкоротких ответов в виде «да» или «нет», но если дело для вас важно, постарайтесь довести разговор до конца. Задавайте ему вопросы в такой форме, чтобы он не мог ограничиться только кивком головы или словами «да», «нет». Ищите возможные варианты, чтобы побудить человека к разговору. Если у вас есть предположительные данные о той информации, которую «молчун» не собирается вам давать, попробуйте поделиться с ним этими данными, чтобы узнать, правильны ли они. В конце концов, такой человек может раскрыться перед вами. В этом случае покажите ему, что вы благодарны ему за это и продолжайте побуждать его к продолжению разговора. Со «сверхпокладистым» человеком нужно вести жесткую тактику, настаивая на том, чтобы он говорил правду. Убедите его, что вам необходимо знать, что он действительно думает по тому или иному вопросу и что ваше отношение к нему

определяется степенью его правдивости и последовательностью в его действиях, а не тем, что он во всем с вами соглашается. Когда вы сталкиваетесь с «вечными пессимистами», «всезнайками» «стоперами», попытайтесь найти ключ к решению проблемы в открытом обсуждении причин их необычного поведения. Затем, если это будет возможно, постарайтесь выявить скрытые интересы этих людей. Тогда вы приблизитесь к рациональному разрешению конфликта.

Конфликты можно использовать как источник жизненного опыта и самовоспитания. Ведь конфликт представляет возможность лучше узнать самого себя и других людей, принимающих участие в конфликте, приобрести жизненный опыт, сделать выводы на будущее, позволяя себе избежать новых конфликтов подобного типа. Кроме того, конфликт часто побуждает нас пересмотреть наши взгляды на себя и окружающий мир, заставляя нас внести перемены в свою жизнь. То есть нужно стараться проводить такую жизненную тактику, чтобы из любой конфликтной, неприятной для нас ситуации получить какую-то определенную пользу для себя. Чтобы извлекаемая из конфликта польза была более четко определена, можно использовать метод мгновенного ответа (обращаясь к своему подсознанию). Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, постарайтесь остановить поток мыслей. Задайте себе последовательно несколько вопросов: «Что явилось причиной конфликтной ситуации?», «Какую выгоду можно извлечь из этой ситуации?», «Что мне нужно делать, чтобы такие конфликтные ситуации в дальнейшем не возникали?» Ждите ответа на каждый вопрос. В зависимости от того, какой у вас основной сенсорный канал (визуальный или слуховой), вы можете увидеть его на вашем ментальном экране в виде слов или определенной

картины, в которой разыгрывается определенное действие; но вы можете услышать и голос, отвечающий вам.

Глава 3

КРАСИВАЯ РЕЧЬ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

Грамотная уверенная речь и хорошее сильное звучание голосового аппарата исключают зажимы, напряжения голосового аппарата, лица, да и в общем-то всего тела (давно замечено, что у того, кто имеет скованную, зажатую речь, мышцы тела постоянно в зажимах; и в психическом отношении человек не может полноценно раскрыться). На поддержание таких зажимов человек тратит огромное количество энергии. Создавая свободно и грамотно звучащую речь, мы освобождаем все тело от постоянного напряжения (одновременно способствуя психической раскованности), тем самым значительно повышая уровень жизненных сил.

Речь человека имеет огромное значение в гармонизации его внутреннего мира и в оздоровлении. Это объясняется тем, что, во-первых, правильное, свободное, красивое звучание связок при разговоре и особенно при пении через их вибрацию оказывает благопрятное воздействие на эндокринную систему, а через нее на весь организм (чем гармоничнее человек говорит или поет, тем гармоничнее его организм), а во-вторых, существует непосредственная связь между состоянием голосовых связок и определенными частями тела; хорошее состояние голосового аппарата определяет хорошее состояние определенных частей тела и наоборот. Поэтому тренируя, массируя мышцы спины, тазовые мышцы и мышцы бедер, мы создаем хорошее, звонкое звучание голосового

аппарата. Кроме того, мышцы рук и гортань связаны между собой; укрепляя мышцы рук, мы благоприятно воздействуем на гортань. Когда возникает ощущение усталости в руках, то одной из причин этого может быть усталость гортани.

Такую связь между речью и состоянием тела использовал в своей методике оздоровления «Физвокализ» Анатолий Попов (в прошлом он был секретарем у дочери Шаляпина, отсюда его интерес к речевым и голосовым возможностям человека). Он утверждает, что даже только неправильно произносимые звуки наносят вред организму. Попов поет по четыре часа в день, периодически массируя связанные с голосовым аппаратом части тела, испытывая при этом огромное удовольствие. В свои 68 лет он выглядит великолепно. Он не устает повторять: хотите жить долго — пойте; и кроме того, почаще слушайте хороших певцов: это благоприятно воздействует и на ваш голосовой аппарат и на ваше самочувствие.

Для того чтобы речь была грамотной и красивой, нужна определенная тренировка. Первое время при отработке речи нужно применить ролевой тренинг, взяв на вооружение речь лектора или оратора. А что нужно иметь хорошему лектору? Главное — это красивый, звучный голос; ясная, точная и правильная речь, разнообразная и глубокая интонация (кроме того, не помешает выразительность внешнего облика, жестов, мимики; неплохо было бы иметь хорошую осанку, выражение лица, близкое к лучезарному, и возможность быть хорошо одетым). При этом немаловажно также наличие уверенности и убедительности при разговоре и выступлениях.

Начнем с последнего. Чтобы выработать уверенность и убедительность вашей речи, естественно, нужна прежде всего практика. Ведь неуверенность вызывается тем, что вы не знаете, на что вы

способны, и это незнание идет от недостатка опыта. Неуверенность есть также следствие того, что вы не совсем хорошо знаете, о чем будете говорить. Поэтому, чтобы увеличить уверенность, всегда хорошо готовьтесь к разговору или выступлению. Чтобы победить несмелость и неуверенность, постарайтесь сыграть роль смелого, решительного человека и вжиться в эту роль; это поможет вам при разговоре и выступлении. Для того чтобы речь была убедительна, вовсе необязательно все силы бросать на ее смысловое выражение. Большую убедительность речь приобретает, если вы будете использовать следующие приемы: 1) исключайте монотонность, меняйте темп речи, ускоряя ее там, где слова не имеют большого значения, и затрачивайте больше времени на слова, которые вам нужно выделить; 2) выделяйте важные мысли, делая паузы перед ними и после них; попеременно повышайте и понижайте звук вашего голоса; 4) в каждой фразе постарайтесь найти самое важное слово и акцентируйте его, подчиняя ему все остальные слова.

Для выработки красивого звучного голоса и ясной, точной и правильной речи необходима тренировка, в которой отрабатывается речевое дыхание, дикция, ставится голос и уделяется внимание орфоэпии. Это и понятно: умение владеть голосом связано с развитием речевого дыхания, а звучание речи зависит от дикции (ясности, отчетливости, произношения); а для того чтобы речь была достаточно правильной, она должна соответствовать орфоэпии, а именно нормам русского литературного языка. Все упражнения на развитие дыхания, голоса, дикции и орфоэпии проводятся параллельно.

Хотя дыхание носит рефлекторный характер, в том случае, когда оно используется совместно с голосовым аппаратом, оно становится управляемым процессом. В основе речевого дыхания лежит

диафрагмально-реберное дыхание, в котором вдох и выдох совершаются за счет изменения объема грудной клетки и работы диафрагмы: при вдохе диафрагма опускается и живот выпячивается, а затем расширяется грудная клетка и в тоже время немного втягивается живот, для того чтобы поддержать грудную клетку; при выдохе диафрагма поднимается и живот втягивается, а затем грудная клетка сжимается.

Разница между обычным (физиологическим) и речевым дыханием в последовательности вдоха, выдоха и паузы, а также в их длительности. При обычном дыхании вдох и выдох совершаются как правило через нос, они короткие и равны по длительности; а последовательность этапов дыхания следующая: сначала вдох, затем выдох и, наконец, пауза. Для речи и особенно тогда, когда диалог переходит в монолог, обычного дыхания не хватает, так как требуется большое количество воздуха и экономное его расходование, для чего структура обычного дыхания не подходит. Звуки речи образуются на выдохе, поэтому основной акцент в речевом дыхании делается на выдохе: вдох и выдох не равны, выдох значительно продолжительней вдоха (соотношение где-то один к пятнадцати). После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, поэтому последовательность этапов при речевом дыхании: короткий вдох — пауза — длинный выдох.

В начале овладения речевым дыханием, для поддержания его процесса участвуют воля и сознание, но затем в процессе занятий мы замечаем, что речевое дыхание становится непроизвольным по исполнению. Если во время обычного дыхания вдох и выдох желательно делать через нос, в речевом дыхании вдох через нос делается перед началом речи или на больших паузах. На малых паузах сделать вдох в полной мере, быстро и бесшумно

просто невозможно, и поэтому вдох делается через рот. При отработке речевого дыхания основное внимание уделяется не умению как можно больше набирать воздуха при вдохе, а тренировке длинного выдоха, что позволяет рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо диафрагму, а также брюшные и межреберные мышцы развивать и укреплять, что позволит выдоху осуществляться в рациональном режиме: эти мышцы, удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не будут пассивно расслабляться сразу же после вдоха.

Упражнения для укрепления и развития указанных мышц следующие. Первое упражнение: исходное положение — стоя, ладони — по обе стороны грудной клетки. Представьте, что вы вдыхаете запах цветка. Внимание на ребрах: при вдохе вы почувствовали, как ребра грудной клетки раздвинулись, а на выдохе опустились; живот и плечи остаются неподвижными, вдох и выдох стараемся произвести за счет расширения и сжатия грудной клетки, ибо нам важно натренировать межреберные мышцы. Второе упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса. Лежа на спине, поднимите прямые ноги до угла в 45 градусов. Подержите их в таком положении 20—30 секунд, а затем медленно опустите. Повторите упражнение еще два-три раза.

Для тренировки медленного выдоха положите левую ладонь на живот (для контроля движения диафрагмы), а в правой руке держите полоску бумаги длиной 10 см и шириной 2 см. Сделав вдох, медленно, спокойно и равномерно дуйте на эту бумажку, и если выдох будет ровный, то в течение всего выдоха она будет находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на левую руку: во время равномерного дутья ладонь должна медленно опускаться вниз за счет дви-

жения диафрагмы вверх. В упражнении вместо бумажки можно использовать воображаемое или реальное пламя свечи.

Поставить голос — это значит не только выработать правильное речевое дыхание, но и научиться пользоваться резонаторами. Сила, звучность и объемность голоса во многом зависят от умения пользоваться резонаторными системами — усилителями звука, преобразующими слабый и невыразительный звук в сильный, красивый, объемный голос. Человек пользуется двумя резонаторами: нижним, включающим грудную полость, и верхним, включающим черепную коробку, полость носа и рта.

Приведем упражнение, вырабатывающее умение пользоваться резонаторами. Выпрямите позвоночник, сделайте вдох и произнесите звук М с закрытым ртом на выдохе тихо и без напряжения, при этом мышцы лица, щек, а также рук и ног должны быть расслабленны. Получится мычание. Продолжая мычать, склоните голову немного вниз, затем влево, вправо. Вскоре вы почувствуете, как легко и свободно, без напряжения голосовых связок звук, заполнив верхние резонаторы, заставит вибрировать губы; вибрация почувствуется в носоглоточной полости и на твердом небе. Для дополнительного контроля того, правильно ли направлен звук, приложите пальцы попеременно к губам, ко лбу, к темени, к затылку. Пальцы почувствуют легкую вибрацию, если звук направлен верно. Позанимавшись со звуком М, присоедините к нему гласные У, О, А, Э, Ы, И. Непрерывно звучащее на одной ноте М через равные промежутки времени прерывайте короткими гласными в той последовательности, которая здесь дана. В следующем упражнении почувствуйте, как работает ваш нижний резонатор. Сделав вдох и сложив губы в трубочку, начинайте на выдохе медленно и слит-

но, без напряжения тянуть звук У. Потренировавшись только с этим звуком, добавляйте к нему звук О, затем А, Э, И.

Если голос хорошо поставлен, он звучит ровно и устойчиво. Развивать эти качества ровности и устойчивости нужно прежде всего на среднем тоне высоты своего звучания голоса с помощью стихотворения с длинными строками (при этом развивается и укрепляется навык продолжительного выдоха). Читайте каждую строку без напряжения, спокойно, ровно, отчетливо; между строками делайте паузу для добора воздуха. Каждая строка читается на выдохе в среднем тоне, при этом опора звуку создается диафрагмой и подтягиванием нижних стенок живота.

Для того чтобы научиться изменять высоту голоса, используйте какое-либо стихотворение в пределах восьми строк. Читайте правую строку, взяв тон пониже среднего и далее с каждой строкой повышайте понемногу голос. Затем идите по нисходящей: с каждой строкой понижайте голос и постепенно вернитесь к исходному тону. При этом не смешивайте повышение тона звука с усилением, а понижение с затиханием. В процессе упражнения вам следует держать одну и ту же громкость.

Дикция очень важна в речи. Человек с плохой дикцией вызывает в вас непроизвольное снижение интереса к нему и к тому, что он вам сообщает. Речь становится невнятной и неразборчивой из-за небрежности в произнесении, вследствие скороговорки, когда слова как бы наскакивают друг на друга, а также вследствие «съедания» конечной согласной или звуков внутри слова, звучания «сквозь зубы», скованности мышц лица, когда неподвижная верхняя и вялая нижняя губы мешают четкому произнесению многих свистящих и шипящих согласных. Рот должен быть подвижным и

хорошо открываться, так как это является важным условием для формирования звука и его посыла. Для того чтобы рот хорошо открывался, выполняем упражнение: исходное положение — рот закрыт, язык лежит плоско, свободно касаясь нижних передних зубов, губы и челюсти расслаблены. Сначала без усилий и напряжения произнесите звук У растянуто в течение нескольких секунд, а затем произнесите звук А, раскрывая рот в вертикальном направлении, причем это делается мягкими медленными движениями. В результате нижняя челюсть опустится примерно на 3 см.

К речевому аппарату помимо голосовых связок относятся гортань, задняя стенка глотки, губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое небо, маленький язычок. Одни элементы речевого аппарата пассивны в процессе речи, а другие, как язык, губы, мягкое небо, маленький язычок и нижняя челюсть — активны и поэтому есть возможность их тренировать.

Для тренировки языка нужно делать следующее. Приняв исходное положение: рот раскрыт на 3 см, кончик языка касается нижних зубов — поднимите кончик языка к твердому небу, потом вправо и влево — в щеку, а затем верните язык в исходное положение. Повторите еще несколько раз. Движения должны быть медленными и плавными. Тренировку губ путем подтягивания верхней или нижней губы соответственно к верхним и нижним деснам следует делать из исходного положения — рот закрыт, зубы сжаты, челюсти неподвижны. Приподнимите верхнюю губу к деснам верхних зубов как при улыбке. После того, как вы сомкнули зубы, оттяните нижнюю губу к деснам нижних зубов. Повторите несколько раз.

Для отработки дикции применяйте артикуляционную гимнастику, цель которой — выработка четкого и ясного, правильного звучания каждого

гласного и согласного звука. Сначала отрабатываются гласные звуки, правильность произношения которых является основой мелодичности и звучности речи, а затем уже отрабатываются согласные звуки.

Речь звучит красиво не только потому, что мы умеем управлять речевым аппаратом, но еще и потому, что мы умеем правильно ставить ударения, соблюдаем нормы произношения отдельных звуков и их сочетаний и уделяем внимание интонационно-мелодическому строю речи. Здесь требуется серьзная работа над собой, прежде всего в повышении своего культурного уровня. Больше читайте и следите за своей речью; если возникает сомнение, где ставить ударение, обращайтесь к словарям (в частности, к словарю С.И. Ожегова «Словарь русского языка»).

Если вы хотите, чтобы ваш монолог или выступление в виде речи или лекции было красивым и поддерживало внимание аудитории, используйте логические паузы и логические ударения. Желательно перед выступлением поработать над текстом, сделав в нем соответствующую разметку.

Логические паузы отделяют друг от друга смысловые группы, на которые делится каждое предложение звучащей речи. Паузы, представляющие собой остановки различной длительности, могут совпадать с грамматическими паузами (знаками препинания), а могут быть и там, где на письме знаков препинания нет. Самой короткой паузой является пауза после добора воздуха.

Логическое (смысловое) ударение, чаще всего достигающееся повышением или понижением тона, выделяет главное слово во фразе или группу слов в предложении. Логические акценты могут расставляться в зависимости от цели высказывания, от главной идеи всей темы и группы слов.

Глава 4

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХОВ В ДЕЛОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деловая деятельность занимает большую часть нашего времени в течение жизни (исключая, конечно, детство и старость). И постоянные успехи в деловой деятельности являются наиболее сильным и объемным средством постоянного сокращения локов, в результате чего жизненный тонус делового человека постоянно находится на достаточно большой высоте. Г. Селье в своей книге «Когда стресс не приносит горя» пишет: «Успешная деятельность, какой бы она не была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Она вызывает стресс и почти (или вовсе) не приводит к дистрессу. Наоборот, даже в преклонном возрасте она дает бодрящее ощущение молодости и силы. Работа изматывает человека главным образом удручающими неудачами. Многие выдающиеся труженики почти во всех областях деятельности прожили долгие жизни». И далее он приводит такие имена, как Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Бернард Шоу, Генри Форд, Шарль де Голль, Бертран Рассел, Тициан, Вольтер, Микеланджело, Пабло Пикассо, И.П. Павлов и другие. Несмотря на долгие годы напряженной деятельности, эти люди, благодаря тому, что в течение всей жизни они добивались успехов (и успехи им сопутствовали и тогда, когда им было за семьдесят, за восемьдесят и даже далеко за девяносто), были вполне счастливы, бодры и энергичны. В деловой деятельности нужно и можно избегать краха, унижения или провала. Для этого нужно стремиться к самой высшей из доступных тебе целей. Не нужно заноситься и метить слишком высоко, берясь за непосильные задачи, ибо у каждого свой потолок: для одних он близок к максимуму, для других — к минимуму человеческих возможностей.

Вера в себя и успехи в деловой деятельности (в том числе и обеспечение себя материальными благами) взаимообразно связаны между собой: вера в себя ведет к успехам в деловой деятельности, а успехи в деловой деятельности укрепляют веру в себя. Так что и то, и другое держит жизненный тонус на высоком уровне.

Для того чтобы добиться успехов в деловой деятельности, нужно, помимо веры, еще две вещи: старание в работе и четкое видение того, что вам нужно, через мысленное представление. То есть должно быть осознание того, каких конкретных успехов мы должны добиться и какое количество денег мы должны заработать на трех уровнях человеческого существования: на физическом уровне нужно что-либо стараться делать, на эмоциональном — верить в себя, на ментальном — мысленно представлять (и причем довольно-таки четко), что вам нужно.

Физический уровень, может быть, наименее важен в этой триаде достижения успеха, но он, естественно, необходим. Работать, применяя физическую энергию, нужно, но для достижения стабильных успехов очень важны другие уровни. К ним относятся эмоциональный уровень, на котором работает наша вера в себя. Без веры в себя стабильные успехи в деловой деятельности невозможны. Если вы обдумали все и начали какое-то дело, делайте его с большой уверенностью, что оно будет успешным. Никогда не допускайте мысли и не говорите, что вы не уверены в нужности того, что вы делаете. Вы должны верить в исключительность своего таланта и значимость своей работы. А чтобы эта вера укреплялась, постарайтесь понять, что вы обладаете огромной внутренней силой, которая является частью единой космической силы. И кроме того, постарайтесь испытывать к себе самые наилучшие чувства. Ментальный уро-

вень обладает огромной силой, и сила его в том, что мысли человека в словесном или образном выражении обладают способностью реализовываться в жизни; и можно сказать, что наша жизнь — это результат того, какие картины своего будущего мы рисовали в своем воображении. Люди часто не понимают, что то, что они создают в своем воображении, неминуемо должно произойти в жизни. А. Эверест из США в одной из своих лекций приводит такой пример. Ему понадобилась машина «мерседес» с дизельным двигателем. Когда он связался с торговой фирмой, оказалось, что машина дорогая, и таких денег на данный момент у него нет (в рассрочку решил не покупать). Тогда он начал представлять образ этой машины, не думая о том, где и когда он ее приобретет. Он представлял ее снова и снова во всех подробностях. Затем после нескольких дней представления, он решил спросить себя, что ему делать дальше. Применил метод мгновенного ответа (расслабился, прервав поток мыслей, сконцентрировался на своем внутреннем «Я», то есть на подсознании и задал вопрос о том, что ему делать дальше), услышал ответ, суть которого была в том, чтобы он посмотрел объявление в газете. Буквально на следующее утро он увидел в газете объявление о продаже совсем нового автомобиля такой же марки и с таким же двигателем. В результате автомобиль был куплен за цену вдвое меньшую по сравнению с ценой, предложенной фирмой. Эверест утверждает, что много раз в своей жизни он пользовался силой воображения, и она никогда не подводила его.

Главное, что требуется от вас на ментальном уровне, это как можно четче (и как можно чаще) представлять в воображении все то, что вам хотелось бы получить. Но помимо того, что образ должен быть четким и ясным, желательно чтобы он представлялся со всеми подробностями. Если об-

раз будет создан во всех его подробностях, то обязательно получите то, о чем вы думаете; если образ будет создан вами как неясный и расплывчатый, то и результат (воплощение в жизни) тоже будет носить расплывчатый характер. Этот метод достижения успеха в деловой деятельности основывается на принципе инвокации — вызове к существованию того, что вам нужно с помощью сил трех уровней осознания; то есть, проще говоря, то, о чем вы мечтаете, вводится через воображение в подсознание, затем нужно поверить в результат и начать над этим работать. Вам нужно удачно осуществить какую-то сделку — что ж используйте этот метод и сделка будет удачна;. вам нужно заработать состояние — используя этот метод, вы осуществите и это желание.

Американский целитель Д. Гомбер говорит об упрощенном использовании описанного выше метода: «Когда-то в детстве друзья научили меня визуализации. Этот метод я очень часто использовал в своей жизни в тех ситуациях, когда хотел добиться какого-то результата. Мысленно прокручивая в голове предстоящие события по несколько раз, я получал визуализированные образы, которые затем реализовывались на практике». Он же говорит о возможности решать многие жизненные проблемы, используя внутреннее видение. На основе видения можно строить и целительскую практику, и деловую деятельность. Конечно, внутреннее видение требует некоторой практики внутренней работы над собой, ибо в его основе лежат определенные духовные принципы. Чтобы войти в состояние внутреннего видения, нужно, приняв удобную позу, расслабиться, остановить поток мыслей и направить свое внимание внутрь себя. Пассивно наблюдайте за своими внутренними истинными чувствами. В конце концов, возникнет чувство, которое на уровне передачи смысла ин-

формации дает вам знать, кто вы есть и что вам нужно делать. Такое чувство нельзя вызвать с помощью какого-то приема, нужно просто отдаться желанию иметь такое чувство. Чем больше вы будете отдаваться внутреннему видению, тем более понятнее будете становиться сами себе, тем больше знания будете получать изнутри. И для тех, кто пользуется внутренним видением, эти знания гораздо важнее, чем знания приобретенные извне. Эти люди руководствуются в жизни лишь тем, что идет их из внутреннего «Я».

Если вы хотите добиться еще больших успехов в деловой деятельности, усильте метод достижения успехов в деловой деятельности, основанной на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях осознания, еще одним уровнем — духовным, на котором вы осознаете, что уже имеете все необходимое. На первых трех уровнях вы притягиваете к себе необходимые вещи, на четвертом — делаете прямо противоположное, ибо вы на этом уровне приходите к осознанию, что все, что вам нужно, уже есть внутри вас. Механизм этого осознания заключается в том, что вы сначала приходите к состоянию отделения своего «Я» от тела и ума (то есть вы начинаете понимать, что ваше «Я» не есть ваше тело или ваш ум; «Я» независимо от тела и ума), а затем — к состоянию единства всего. Это состояние единства означает, что на духовном уровне вы сливаетесь и становитесь едины со вселенской силой, которая содержит в себе все. Вам не нужно ничего открывать или доказывать, что у вас уже все есть, ибо вы являетесь частью вселенских сил и воплощаете их через себя. Осознавая, что все необходимое есть внутри вас, вы применяете метод инвокации — извлечение из себя того, чем вы уже обладаете. Конечно, многим сложно поверить в реализацию того, что у нас уже есть внутри. Но эта реализация все-таки происходит; и происходит согласно принципу «отдай, что-

бы получить»: нужно отдавать миру все свои силы, талант, умение, опыт; и если вы будете увлечены процессом отдачи, то все ваши потребности и желания предстанут перед вами уже в готовом виде — это может быть удачная сделка, дом, автомобиль или что-то другое. Это касается и непосредственно денег: если вы осознали, что деньги уже есть внутри вас, их нужно только извлечь; а сделать это можно, отдавая себя, свой труд и талант другим. Итак, если использовать физический, эмоциональный, ментальный и духовный уровни, то это будет выглядеть следующим образом: мы осознали, что уже имеем все, что нам необходимо, представили себе во всех деталях все, что мы хотим; поверили в это и практически осуществили. Результат должен быть обязательно положительным.

Для того чтобы выработать состояние единения со вселенской силой, делайте следующую медитацию. Сев в удобную позу, расслабьтесь и дайте потоку ваших мыслей иссякнуть. А теперь почувствуйте собственную силу через силу вашего дыхания, биение вашего сердца. Почувствуйте силу вашего желания измениться. Ощутите силу вашей любви — любви к себе, к другим людям, к разумной вселенской силе. Ощутите, что вы невидимыми нитями связаны с вселенской силой, ибо эта сила распределена по всей вселенной и вы — составная часть этой силы. Вы всесильное, божественное создание и обладаете огромными возможностями, по существу, безграничными возможностями.

Некоторые люди могут не воспринять в полной мере те методы, которые описаны выше, из-за того что в их мышлении превалируют так называемые ограничивающие идеи (обычно они формируются в детстве или являются следствием определенных записей). Некоторые ограничивающие

идеи (ограничивающие представления) носят позитивный характер и могут приносить пользу, но такие ограничительные представления как «Ничего не выйдет», «Это невозможно», «Я не могу», «У меня не хватит сил», «Это не получится, потому что я это не понимаю», «Это не может быть, потому что я в это не верю» приносят только вред, так как ставят определенные границы, часто не имеющие никакого отношения к реальному положению вещей, не позволяют человеку познать безграничность своих возможностей. Нужно научиться преодолевать ваш набор ограничивающих идей, мешающих вам раскрыть ваш ум тому новому (может быть, даже для вас очень необычному), что поможет вам изменить вашу жизнь в лучшую сторону; ведь новые идеи могут не только гармонично сочетаться с уже существующими, но и могут привести к их дальнейшему развитию.

Если вы хотите сохранить богатство и увеличить его, следуйте следующему правилу: не привязывайтесь к материальным благам и, в частности, к деньгам. Пусть вещи и деньги приходят и уходят. Чем меньше вы к ним привязаны, тем больше их будет на вашем пути; чем сильнее вы за них держитесь, тем быстрее вы их потеряете. Поэтому храните столько денег, сколько вам нужно, а остальное должно быть в деле. К этому можно добавить, что не нужно бояться быть не таким, как все. В деловой деятельности следует выбирать пути, не только оглядываясь на других, но и следуя своему внутреннему чутью.

Когда мы говорим, что у нас есть то-то и то-то и мы хозяева того-то и того-то, мы привязываем себя к вещам, иногда становясь их рабами. На самом деле никто из нас не хозяин и не обладатель чего-либо, а временный хранитель материальных ценностей. Каждый из нас приходит в этот мир с пустыми руками и с пустыми руками его покидает.

Мы не можем взять с собой в тот мир ничего из материальных ценностей. В этой жизни больше имеет тот, у кого сознание шире и сильнее.

Честность — это, по существу, проявление любви к самому себе и она напрямую связана с законом причины и следствия. Во многих случаях честное отношение к человеку равносильно тому, что вы сделали ему добро и, наоборот, нечестное отношение равносильно злу. Если вы любите самого себя и хотите себе добра, хотите, чтобы ваша деловая деятельность была эффективной и удачной, будьте честны по отношению к другим людям. Проявляя нечестное отношение к людям в виде каких-либо словесных или физических действий, мы можем получить в ответ соответствующие удары. Взяв что-то, что нам не принадлежит, мы как правило теряем гораздо более ценную вещь: это может быть дружба или работа и так далее. Если вы заметите, что постоянно что-то теряете или вообще не ладится жизнь, устройте себе самопроверку и проанализируйте, как вы берете. Если вы, даже не допуская мысли о краже какой-либо вещи, можете не задумываясь украсть у человека время (зная, что человек занят) или лишить его чувства собственного достоинства, значит вы сами создали для себя все необходимые условия для того, чтобы вас лишили чего-то (это может быть потеря вещей или потеря еще чего-то более серьезного, в том числе и успехов в деловой деятельности).

Помогайте себе быть честным с помощью медитации. Примите удобную позу и расслабьтесь. Осознайте, какие качества помогут стать вам счастливым. Подумайте о честности, о честном отношении к своему компаньону или своим сотрудникам. Если вы будете честны по отношению к людям, они, как правило, будут отвечать вам тем же, а вы готовы принять это честное отношение

к себе. И вообще вы готовы принять все самое лучшее в этой жизни. Ваш доход постоянно увеличивается, и вы учитесь мыслить как богатый и преуспевающий человек. Вы движетесь от радости к радости, от успеха к успеху.

Если у вас есть свой офис и определенный штат сотрудников, то идеальной организацией работы можно было бы считать следующее: 1) выделить одну комнату с хорошей звукоизоляцией, чтобы сотрудники могли разряжать заряды гнева и ярости («выпускать из себя пар»). Также было бы неплохо иметь отдельное место для расслабления и медитаций с запасом кассет, где записана спокойная мелодичная музыка; 2) все сотрудники перед началом работы и перед концом работы (а также при возникновении проблем в работе) произносят положительные утверждения в том, что они достойны всех благ и успехов в деловой деятельности; 3) отношение к технике (компьютерам и другим устройствам) должно быть как к объектам, каждый из которых имеет свое поле. Люди воздействуют на поля устройств. Весьма часто можно заметить, что работоспособность машин и механизмов является отражением нашего самочувствия и нашего отношения к ним. Люди, обладающие так называемыми «золотыми руками», интуитивно чувствуют, что с устройствами и механизмами, с которыми они имеют дело, нужно вести себя как с живыми существами (некоторые мастера даже разговаривают с ними). Техника перестает ломаться и служит дольше, если к ней относятся не безразлично, а внимательно и по-доброму (это относится и к автомобилям). Интересен следующий пример. В одном из американских издательств возникли некоторые деловые проблемы, сотрудники нервничали, ну а компьютеры стали часто выходить из строя. Проанализировав ситуацию, руководитель издательства по-

нял, что сотрудники все это время передава ли свою отрицательную энергию компьютерам В компьютеры загрузили программу положительного утверждения, которое появлялось на экранах каждое утро, когда включались компьютеры: «Доброе утро. Я тебя люблю. Когда меня любят, я хорошо работаю». После этого компьютеры перестали выходить из строя; 4) на рабочих местах должны быть чистота и порядок. Хотя это кажется прописной истиной, но нужно все-таки подчеркнуть, что это важно, ибо состояние рабочего места в виде разбросанных вещей и грязи являются отражением беспокойного, нестабильного внутреннего состояния человека и, наоборот, комфортное рабочее место благоприятно воздействует на внутреннее состояние человека; 5) руководителю следует быть открытым со своими сотрудниками и позволять им свободно высказывать свою точку зрения. Ведь люди часто хотят получать от работы больше, чем просто зарплату, проявляя желание делать добро для коллектива, для фирмы, внося творческий вклад в работу фирмы.

Взаимоотношения на работе могут быть равноправными и здоровыми, либо основываться на взаимной зависимости и соперничестве, что ведет часто к конфликтным ситуациям. Старайтесь поддерживать (кем бы вы ни были — руководителем и простым сотрудником) со всеми равноправные и здоровые отношения. Никогда не считайте своих компаньонов или сотрудников плохими людьми. Лучше поищите отрицательные качества, которые вы видите у других людей, у себя. Измените себя и тогда люди изменят свое отношение к вам. Кроме того, вместо того, чтобы жаловаться, утвердитесь с помощью положительных утверждений в том, что вы работаете в идеальном месте, в радостной и спокойной обстановке, люди на вашей работе ценят друг друга и жизнь вообще.

Не думайте о человеке, с которым вы работаете, в том плане, что у него ужасный характер. Постарайтесь обратить внимание на его хорошие черты характера, ибо почти в каждом человеке можно найти и хорошие качества. Когда вы сосредоточитесь на положительных качествах его характера, тогда они и проявятся. Главное, цените в человеке стремление жить с вами в мире. Старайтесь избегать соперничества и сравнения себя с другими. Каждый человек — индивидуальность, и он неповторим. Вы — есть вы, у вас свои возможности, и вы идете своим путем, соответственно этим возможностям. Ведь сравнение, предпринятое для того, чтобы почувствовать себя немного лучше других, может привести к ощущению собственного превосходства или неполноценности. Но то и другое пагубно для вас как для личности. Если вы хотите духовно развиваться и расти, отбросьте соперничество и сравнение себя с другими и продолжайте свой путь внутрь себя, прислушивайтесь к своему внутреннему голосу (подсознанию), который скажет, что вам нужно на данном этапе жизни.

Периодически обращайтесь к своему «Я», учитывая, что «Я», являясь частью Абсолюта, обладает огромной силой, огромными возможностями; тем самым вы можете получать огромный заряд энергии для дальнейших успешных ваших действий: приняв удобную позу, расслабившись, обратите внимание внутрь себя. Скажите себе: «Я чувствую свое сердце». Перенесите внимание в ту часть мозга, которая находится позади левого, затем правого глаза. Затем последовательно концентрируйте внимание на других частях мозга: в боковой части около левого уха, затем — правого, в верхней части, в основании (где шея переходит в позвоночник). Теперь концентрируйте внимание в центре мозга, считая, что это и есть центр вашего «Я». Держите внимание в этом центре некоторое время, перенося туда все, чем

вы живете на данном отрезке времени — мысли, проблемы, сомнения, в общем все плохое и хорошее. Но так как в этом центре начинается жизнь и становится жизнью, и этот центр заботится о вас, хранит вас, то все плохое в нем становится лучше. Ощутите плавные колебания центра — вверх, вниз, вправо, влево. Через несколько минут сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох.

Раздел 4

НЕ ДОПУСКАТЬ ЗАПИСИ В СВОИ ТОНКИЕ СТРУКТУРЫ (ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА)

Как не допустить записи в свое подсознание? В этом плане много зависит от самого человека, но в тоже время нужно учитывать, что немало записей в виде инграмм человек получает в утробе матери, при родах, в детские годы. Поэтому вопрос делится на две части: 1) как не допустить записи от момента зачатия до родов включительно и в детские годы; 2) как не допустить записи в той части жизни, когда человек имеет уже достаточно развитое сознание и в состоянии понять, что такое записи и что нужно предпринимать, чтобы записи не появлялись в его тонких структурах.

Первая часть вопроса решается на уровне родителей; только они могут создать необходимые условия для того, чтобы записи у плода и ребенка не появлялись. Ну а вторая часть вопроса решается самим человеком при условии, если он готов раскрыть свой ум для знаний о записях и тонких структурах и готов использовать эти знания на практике для своего блага.

Глава 1

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАПИСЕЙ У ПЛОДА И РЕБЕНКА

Запись инграмм может осуществляться у будущего ребенка с момента зачатия. Не имеет значения, обладает плод в чреве матери аналитическими способностями или нет, это нисколько не влияет на его восприимчивость к инграммам. Если плод в результате какого-либо воздействия на него испытывает боль, то инграмма ему обеспечена. А ранить плод, нанести ему боль не так уж и сложно: он не защищен сформировавшимся костным скелетом и, кроме того, не обладает свободой передвижения. Ткани тела матери и жидкость, которой он окружен, создают незначительный буфер. Во время любого давления (или удара) на тело матери в области матки околоплодная жидкость, будучи несжимаемой средой, сжимает плод, причиняет ему боль. Поэтому любые напряжения тела матери небезопасны для плода, в плане получения боли и, следовательно, инграммы. Причем эти напряжения могут быть связаны не только с поднятием тяжестей, но и с напряжениями физиологического плана: напряжения при очищении кишечника, в случае, если у беременной женщины запор; напряжения при тошноте, которая иногда сопутствует беременности незадолго до родов; даже низкий наклон (когда беременная женщина пытается завязать шнурок на ботинке) может в достаточной мере сжать плод и причинить ему боль. Плод может получить ощущение боли во время ударов: при падениях беременной женщины, при ударах животом беременной о какие-то препятствия (допустим в виде стола или спинки кровати), или же при сознательных ударах, которые наносятся беременной женщине. Ощущение

боли получает плод и во время полового акта, в котором принимает участие беременная женщина. Я уже не говорю о попытках аборта и родах, где причинение боли плоду (ребенку) гарантировано.

Нужно сказать, что задача предотвращения инграмм делится как бы на две задачи: 1) предотвращение возможности записи инграмм; 2) сведение к минимуму их содержания. Второе является очень важным. Ведь в содержимое инграммы входят ощущения боли и бессознательности, ощущение окружающей обстановки и высказывания людей, принимающих участие в инциденте. И если ощущения боли, бессознательности, ощущения окружающей обстановки неуправляемы (в смысле регулирования возможности вхождения их в состав содержимого инграммы), то высказывания людей, принимающих участие в инциденте, вполне регулируемы (опять-таки в смысле возможности вхождения их в состав содержимого инграммы), то есть можно допускать или не допускать высказывания людей при инциденте, записываемого как инграмма. Инграмма без высказываний не является аберрирующей (при рестимуляции она может доставить неприятности в виде определенной боли в той или иной части тела соответственно боли, записанной в ней), аберрирующей является инграмма, содержащая высказывания, ибо любое высказывание, по существу, является аберрирующим. Поэтому беременной женщине и ее окружению нужно предпринимать все меры, чтобы не было никаких высказываний, когда ее тело испытывает физическое напряжение или когда она испытывает последствия удара или травмы. Беременная женщина не должна с собой разговаривать, когда она испытывает физическое неудобство или боль (тошнота, кашель, высокое давление, запор, удар об угол стола или падение). Молчать должны и люди, находящиеся рядом с ней. Тогда

инграмма записывается одновременно и у матери, и у плода, но они не будут аберрирующими. Беременная женщина не должна вступить в половые контакты; но если все-таки половой акт происходит, он должен происходить молча.

Когда ребенок болен (у него высокая температура или он получил травму), родители и вообще окружающие не должны ничего говорить. Улыбайтесь, сохраняя спокойствие, подбадривайте кивком головы, поглаживайте по голове и молчите; иначе вы можете стать, сами того не желая, источником аберрированного поведения ребенка в дальнейшем или, выполняя в данный момент роль «защитника», способствовать появлению у него в дальнейшем хронических психосоматических заболеваний.

Глава 2

ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ САМ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСКАТЬ ЗАПИСИ У СЕБЯ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

1. ПРАВИЛО СОБЛЮДЕНИЯ ТИШИНЫ

В том случае, если вы больны, получили травму или у вас сильное шоковое состояние, постарайтесь ничего не говорить, и, если это возможно, не позволяйте окружающим разговаривать около вас. Все разговоры при подобных ситуациях, как вы уже знаете, совсем не безобидны. Они не только ведут к аберрированному поведению, но могут привести к несчастным случаям, опасным не только для носителя инграммы, но и для окружающих людей. Некоторые водители, постоянно попадающие в аварии, как правило, предрасположены к таким несчастным случаям, потому что в одной из их инграмм содержится фраза, приказывающая

им попадать в аварии; аналогичным образом человек может стать преступником (в одной из инграмм есть фраза, выполняющая роль команды совершить то или иное преступление).

По отношению к другому человеку нужно четко соблюдать правило: не разговаривать самому и по возможности не допускать разговора окружающих людей, когда вы оказываете помощь человеку, получившему травму, или человеку, потерявшему сознание (это касается и операций: при операции ни врачи, ни медицинские сестры не должны ничего говорить), или же рожающей женщине (при родах и мать, и ребенок получают, как правило, инграмму с сильным аберрирующим материалом, который в дальнейшем самым серьезным образом сказывается на их состоянии здоровья и поведении в повседневной жизни). То же самое правило нужно соблюдать по отношению к больному человеку, у которого высокая температура, а также человеку, находящемуся в сильном шоковом состоянии (получившему известие о потере близкого человека или потере человека, являющегося для него защитником; потери вещи, имеющей для него жизненно важное значение).

2. НЕ ДОПУСКАТЬ УСЛОВИЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНГРАММ (ПОЯВЛЕНИЯ БОЛИ, ПОТЕРИ СОЗНАНИЯ, СИЛЬНЫХ ШОКОВЫХ СОСТОЯНИЙ)

2.1. Некоторые инциденты возникают как следствие кармических связей

Как нам уже известно, инграмма записывается тогда, когда появляется физическая боль или сильное шоковое состояние на фоне снижения уровня сознания в результате ударов, травм, операций, родов, болезненного состояния с высокой

температурой, жизненных потерь, сопровождающихся болезненными эмоциями. В некоторых случаях вы не можете влиять на возможность появления боли или сильных шоковых состояний, потому что, во-первых, у вас может быть инграмма, одна из фраз которой в виде команды приказывает вам получить ту или иную травму, а во-вторых, потому, что может умереть независимо от ваших желаний близкий человек или человек, являющийся вашим защитником. Но во многих случаях можно предупреждать появление боли от травм, ударов, наносимых другими людьми, и шоковых состояний от потерь каких-либо ценностей. Это связано с рассмотренной выше зависимостью между качеством нашего мышления и нашими успехами в жизни, в том числе и отношением к нам окружающих нас людей. Чем более положительно мы думаем о себе и окружающих, чем больше мы вытесняем отрицательные установки положительными утверждениями типа «Я люблю себя. Я достоин всех благ и мои дела идут прекрасно» и мысленными представлениями, тем более мы избегаем всяких неприятностей в жизни, в том числе разного рода травм и потерь жизненно важных ценностей, потому что в этом случае реализуются не отрицательные установки, а положительные утверждения. Поэтому, если вы хотите, чтобы у вас не возникали новые инграммы, изменяйте свое мышление на положительное и систематически применяйте положительные утверждения и мысленные представления (соответствующие содержанию положительных утверждений).

Могут возникнуть и особые ситуации, связанные с болью и сильными шоковыми состояниями, в которые вы можете попасть из-за кармических связей (такие ситуации возникают не у всех людей, а если и возникают, то количество их незначительно; но работать с ними все равно нужно).

Согласно этим кармическим связям кто-то, с кем вы были завязаны в прошлой жизни, или что-то в виде элементов окружающей среды (река или море, молния и так далее) на определенном отрезке этой жизни должны угрожать целостности вашего тела или вашему психическому состоянию или угрожать жизни близких для вас людей. В этом случае положительные утверждения и мысленные представления не могут в полной мере предупредить такого рода кармические удары. Здесь нужны меры другого рода: ослабление кармического удара или прерывание кармических связей (освобождение от кармических связей). И в первом, и во втором случае принимает участие ваше высшее «Я», ибо с кармическими связями нужно работать с учетом высшего «Я».

2.2. Ослабление кармических ударов

В этом методе предупреждения инграмм используется инструменты высшего «Я» — воля, мужество и знания. Вы ослабляете нанесение кармического удара в момент его исполнения: 1) не допуская нанесения вам травмы (физической боли), сильного унижения чувства собственного достоинства и возможной потери ценных вещей (не допуская болезненных эмоций) при нападении на вас какого-либо человека или группы людей путем использования воли, мужества и знания в реализации средств самозащиты; 2) не допуская потери близких вам людей (не допуская болезненных эмоций) путем использования воли, мужества и знания в реализации приемом спасения и первой помощи. Как уже говорилось выше, не допуская возникновения физической боли и болезненных эмоций, вы предупреждаете возникновение инграмм физической боли и инграмм болезненных эмоций.

Применение средств самозащиты не требует знания самбо, каратэ или других видов борьбы в полном объеме. Достаточно знать только некоторые приемы самбо и каратэ, но отработать их нужно до такой степени, чтобы в реальной обстановке они могли выполняться вами как бы в автоматическом режиме.

У многих людей существует некоторое предубеждение к знанию и применению приемов самозащиты. Но как бы не оправдывали они свое нежелание знать и применять приемы самозащиты, ясно одно, что в этой жизни они приняли роль «жертвы судьбы» (жертва для кармических ударов). Те, кто осознал необходимость знания приемов самозащиты, приобретают, помимо возможности предупреждения инграмм, такие важные компоненты удачной, успешной жизни, как усиление уверенности в себе, усиление своего позитивного отношения к окружающим (сильный и уверенный в себе человек, как правило, щедрее по отношению к людям, чем слабый и неуверенный), усиление своей энергетики, укрепление здоровья (так как хорошо отрабатывается гибкость суставов).

К приемам самбо, которые следовало бы знать и применять каждому человеку, относятся следующие: освобождение от захватов (рывками в определенных направлениях, нажимами на болевые точки, воздействиями на пальцы и кисти держащих рук нападающего), защита от ударов невооруженного нападающего (уходами, подставлением предплечий и захватами рук и ног), защита от ударов ножом или палкой (уходами, подставлением предплечий и захватами запястья рук с ножом или пилкой). Чтобы избежать продолжения нападения после защиты, нужно тут же произвести сковывающий захват. Сковывающие захваты основаны на поворотах и перегибаниях суставов. Сами по себе они не вызывают боли, но нападающий, вырывающийся из этих захватов, будет испыты-

вать боль, причем тем большую, чем сильнее он вырывается. Производя захват, нужно изъять у нападающего палку, нож или другое оружие. Защищаться проще, если известно, с какой стороны последует нападение, поэтому следите за замахом руки нападающего и на какой ноге находится вес его тела, откуда он достает оружие и как он его держит.

Чтобы освоить приемы самозащиты, нужен партнер, с которым вы поочередно выполняете роли «нападающего» и «защищающегося». Приемы изучаются на две стороны (вправо и влево), защита против оружия осваивается с соответствующими макетами оружия. Выполнение приемов осуществляется без сопротивления, движения должны быть плавными, без рывков и, в начале изучения, медленными. При ощущении, что вот-вот появится боль, необходимо дать какой-то словесный сигнал или несколько раз похлопать свободной рукой по телу партнера, в результате чего партнер должен немедленно ослабить захват. После освоения всех деталей приема движения выполняются быстрее, но быстрота движений не должна сказываться на четкости.

К приема освобождения от захватов относятся следующие.

1) Захвачено ваше правое запястье, когда ваше предплечье направлено вверх и перпендикулярно земле. Причем нападающий захватил ваше запястье снаружи своей левой рукой так, что его большой и указательный пальцы оказались выше других пальцев. Сделайте дугообразное движение правым предплечьем влево-вниз и затем вправо-вверх так, чтобы ваше запястье все время давило на большой палец нападающего. В тот момент, когда нападающий начнет ослаблять захват, левой рукой снизу возьмите запястье его левой руки, быстро переместитесь вправо и, освободив руку, захватите под мышку левую руку нападающего.

Крепко зажимая захваченную руку под мышкой, переведите ее кисть вперед-вверх, с таким расчетом, что локоть нападающего перегибался через вашу правую ладонь. В таком положении попытки нападающего вырваться могут вызвать резкую боль от перегибания его руки через локоть;

2) Захвачено ваше правое запястье, когда ваше предплечье направлено вниз. Причем нападающий захватил ваше запястье снаружи левой рукой. Немного сгибая в локтевом суставе захваченную руку, сделайте ею дугообразное движение на себя-влево-вверх, и затем вправо-вверх, в сторону ногтевой фаланги большого пальца левой руки нападающего. Когда нападающий начнет отпускать вашу руку, вы, продолжая движение, упритесь большим пальцем левой руки в тыльную часть основания мизинца левой руки нападающего. Полностью освободив правую руку, упритесь ее большим пальцем в тыльную часть основания безымянного пальца левой руки нападающего. Оба ваших больших пальца должны быть рядом. Держа плечо и предплечье левой руки нападающего под прямым углом, выкручивайте захваченную кисть вправо-кнаружи, направляя ее ладонь к земле. Если нужно завалить нападающего на землю, продолжайте вращать и направлять захваченную кисть к земле и вправо;

3) Захвачено ваше горло, когда вы находитесь лицом к нападающему. Нападающий захватил горло кистями двух рук. Левой кистью захватите снизу запястье правой руки нападающего, а правой захватите сверху его правую кисть так, чтобы концом большого пальца можно было упереться в пястную кость большого пальца, а четырьмя захватить ребро ладони. Поверните захваченную руку вправо вокруг оси и захватите ее под левую подмышку. Дожимая кисть нападающего по естественному сгибу, перегибайте его локтевой сустав через вашу левую ладонь. Попытки нападающего вырваться вызовут у него резкую боль в локтевом суставе и кистевом сгибе.

В числе приемов защиты от ударов следует освоить следующие:

1) Наносится удар кулаком в ваше лицо. Нападающий наносит удар сбоку правой рукой. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и подставьте левое предплечье навстречу правой руке нападающего. Развернув левую ладонь кнаружи, обхватите пальцами правое предплечье нападающего. Сильным дугообразным движением левой руки влево-вниз, затем вправо опустите правую руку нападающего вниз и захватите ее правой кистью за внутреннюю часть запястья. Сделайте двумя руками рывок за захваченную руку с расчетом, чтобы нападающий выставил вперед правую ногу, и продолжите правой рукой тянуть за запястье правой руки нападающего так, чтобы он перенес тяжесть тела на эту выставленную ногу. Левой рукой обхватите сверху плечевую часть правой руки нападающего и прижмите свою ладонь к груди. Левую ступню поставьте рядом с правой ступней нападающего и, поворачивая его правую руку ладонью вверх к себе, перегибайте ее в локтевом суставе через свое левое предплечье. Попытки нападающего вырваться могут вызвать у него неприятные ощущения в правой руке;

2) Наносится удар ножом в шею. Нападающий наносит удар сбоку правой рукой. Сделайте левой ногой выпад вперед-влево и остановите левым предплечьем двигающееся в вашу сторону правое предплечье нападающего. Правой кистью захватите запястье (с частью кисти) правой руки нападающего сверху, предплечье — левой кистью снизу. Поверните захваченную руку внутрь, захватите ее под плечо (таким же образом, как при защите от захвата за горло). Перегибая локоть и дожимая кисть, вы заставляете нападающего опустить нож;

3) Наносится удар ножом в живот. Нападающий наносит удар снизу правой рукой. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево, одновременно по-

вернув туловище и левой носок вправо. Ударом предплечья левой руки сверху-внизу по предплечью правой руки нападающего остановите продвижение ножа. Охватите двумя кистями кисть нападающего, держащую нож и выкручивайте ее наружу, направляя ладонью к земле.

Можно применить вариант. Сделайте шаг левой ногой назад, подберите живот и скрещенными предплечьями (правое предплечье сверху) остановите двигающееся на вас предплечье правой руки нападающего. Оттесняя левым предплечьем правое предплечье нападающего, правой кистью потяните на себя плечевую часть той же правой руки нападающего. Продвигая левым предплечьем правое предплечье нападающего за его спину, захватите своей левой кистью его локтевой сустав. Поставьте левую ступню рядом с правой ступней нападающего и прижмите его к своей левой ноге. Нож отберите дожимом кисти по естественному сгибу.

Еще один вариант. Сложите кисти с выпрямленными пальцами в виде вилки так, чтобы большой палец правой руки лежал поверх указательного пальца, пальцы левой руки и соответственно указательный палец правой руки лежал поверх большого пальца левой руки. Сделайте правой ногой небольшой шаг назад, поймайте в вилку запястье двигающейся руки нападающего и тут же, сжав пальцы, крепко его захватите. Отводя захваченную руку влево и поворачивая ее внутрь, сделайте шаг правой ногой вперед, поднырните под руку, поворачиваясь влево-кругом. Правой рукой загните руку нападающего за спину, а левой кистью захватите сверху-снаружи правый локоть нападающего и положите кисть его руки в локтевой сгиб левой руки. Дожимом кисти отберите нож.

В некоторых случаях при самозащите для того чтобы остановить нападающего, приходится применять удары. Эффективны в этом плане при-

емы каратэ. В каратэ важна направленность внимания: при выполнении движений глаза должны быь устремлены в нужном нам направлении, сила сосредоточена в районе брюшного пресса (при этом рот плотно закрыт, дыхание через нос). Во время занятий каратэ ноги всегда должны сохранять определенное расстояние между собой. Это расстояние, когда оно неверно рассчитано, может уменьшить подвижность, если оно слишком велико, или уменьшить устойчивость, если оно мало. Расстояние между ногами рассчитывается следующим образом: дистанция, разделяющая ноги, должна быть равна расстоянию между пяткой и коленом вашей ноги (упритесь в пол коленом, не вытягивая пальцев согнутой ноги, и колено должно коснуться щиколотки другой ноги — это и есть искомая дистанция между ногами).

Основная позиция при общении с потенциальным нападающим: стоять выпрямленным, подбородок поднят, рот плотно закрыт, дыхание через нос, плечи параллельны полу в естественном положении, руки вытянуты вдоль тела, кулаки сжаты, ладони повернуты назад. Носок выдвинутой вперед ноги должен следовать всем движениям потенциального нападающего, а ваши глаза не должны отрываться от его глаз. Иногда принимается более спокойная позиция, в которой ноги слегка раздвинуты.

В основной позиции защиты нога, отставленная назад, напряжена под весом тела. Это позволяет выдвинутой вперед ноге оставаться свободной, и ее ступня может нанести удар, а колено подняться для защиты. Кулак вынесенной вперед руки находится на высоте плеча и отстоит от него примерно на 35 см, локоть этой руки отделен от груди расстоянием в два раза меньшим, чем между кулаком и плечом. Корпус прямой, плечи параллельны полу в естественном положении, подборо-

док поднят. Взгляд не отводится от глаз противника и соблюдается полное спокойствие духа.

При ударе какой-либо рукой четыре пальца плотно прижаты к ладони. Внешняя сторона вторых фаланг указательного и среднего пальцев служат опорой большому пальцу, который, прижимаясь, обеспечивает тесную связь всех пальцев. Удар наносится тыльной частью суставов четырех пальцев.

При ударе из положения «ноги на ширине плеч» (подбородок приподнят, рот закрыт, грудь выпячена вперед, локти прижаты к бокам, кулаки сжаты на уровне бедер, ладони повернуты вверх) левый кулак, которым наносится удар, поворачивается, и в момент касания тела противника должен быть обращен ладонью вниз. Тело остается перпендикулярным полу. Сразу после удара кулак немедленно отводится назад и возвращается в исходную позицию. После нанесения удара кулак нужно еще раз с силой отвести назад, словно ударяя локтем противника, находящегося сзади.

При ударе из положения «одна нога выдвинута вперед» выдвинутая вперед нога напряжена под весом тела. В этой позиции удар наносится так же и кулак так же возвращается в исходное положение, как в предыдущем приеме. Удар наносится левым кулаком, когда впереди левая нога и правым кулаком, когда впереди правая нога.

При ударе кулаком с одновременным выдвижением ноги кулак касается тела противника в момент касания ногой пола: левая нога выдвигается вперед, сгибаясь под весом тела, и останавливается, ударяя в пол, и в тот же момент правый кулак наносит удар. Точно так же проводится движение слева: левая нога идет вперед, сильно упирается носком в пол, и в эту минуту левый кулак наносит удар.

Как уже говорилось выше, для того чтобы уменьшить вероятность записи инграммы болезненных эмоций, нужно знать и уметь применять методы

спасения и первой помощи. Уметь спасти человека от возможной смерти — это само по себе говорит о том, насколько важно знать эти методы. Оказание первой помощи тоже очень важно для травмированного человека, ибо мы сокращаем время записи инграммы в его подсознание и тем самым сокращаем количество возможных аберрирующих команд в его инграмме. Но сейчас мы говорим о необходимости знания приемов спасения и оказания первой помощи с целью недопущения записи инграмм в свое подсознание, ибо смерть близкого вам человека, находящегося рядом с вами, или даже просто серьезные последствия травмы, полученной им, могут вызвать у вас шоковое состояние, в результате чего у вас может записаться инграмма болезненных эмоций. В случае успешного спасения или оказания первой помощи инграмма болезненных эмоций, как правило, не записывается (вы можете отделаться только локом, который не является источником болезни и аберраций и легко сокращается).

При спасении утопающего нужно знать приемы освобождения от захватов, которыми утопающий сковывает действия спасающего; кроме того, эти захваты могут быть опасными для жизни обоих. Освобождаясь от захвата за кисти рук, вы должны сильным рывком вверх и в стороны вывернуть свои руки и одновременно, подтянув ноги к животу, упереться в грудь тонущего и оттолкнуться от него. Освобождаясь от захвата за ноги, вы одной рукой захватываете голову тонущего в области виска, а другой — подбородок и поворачиваете его голову набок, пока не освободитесь. При освобождении от захвата за туловище и за шею спереди вы ладонью упираетесь в подбородок тонущего, пальцами зажимая ему рот. Другой рукой обхватываете тонущего за поясницу, сильно прижимая его к себе. Затем толкаете его в подбородок. В крайнем случае можно упереться коленом в низ живота утопающего и

оттолкнуться от него. Освобождаясь от захвата за шею сзади, вы одной рукой хватаете тонущего за кисть противоположной руки, а другой подпираете его локоть. Затем резко приподнимаете локоть утопающего вверх, а его кисть поворачиваете вниз и выскальзываете из-под рук тонущего.

Доставить утопающего на берег можно, используя один из приемов буксировки. При буксировке за туловище вы подплываете к тонущему сзади, подсовываете свою правую или левую руку под соответствующую руку тонущего. Затем берете его за другую руку повыше локтя и, прижимая его к себе, плывите к берегу на боку. При буксировке за голову вы поддерживаете утопающего большими пальцами за щеки, а мизинцами — под нижнюю челюсть и плывете на спине. Если вы решили буксировать утопающего за руки, подплывите сзади, стяните локти тонущего назад за спину и плывите к берегу вольным стилем.

В случае, если утопающий лежит на дне водоема, нужно нырнуть и определить положение его тела. Если он лежит лицом вниз, следует подплыть к нему со стороны головы, а если лицом вверх — подплыть со стороны ног. И в том и в другом случае вы должны взять его подмышки, всплыть с ним на поверхность и буксировать его к берегу. Если утопающий находится без сознания, вы можете, плывя на боку, тянуть пострадавшего к берегу за волосы или за воротник одежды так, чтобы его нос и рот находились над поверхностью воды.

Если рядом плывущий сильно устал и не может самостоятельно плыть, помощь может быть оказана следующим образом. Уставший пловец кладет свободно вытянутые руки на ваши плечи и вы брассом плывете к берегу. Или же вы наплываете на уставшего пловца, он ложится на спину и кладет на ваши плечи свободно выпрямленные

руки. Плывя брассом, вы толкаете впереди себя уставшего пловца.

Помощь при утоплении должна быть оказана очень быстро. При утоплении в пресной воде происходит быстрое проникновение воды сквозь стенки альвеол в кровяное русло, в результате чего резко изменяется химический состав крови, она разжижается, эритроциты разрушаются и уже не могут переносить кислород, наступает острое кислородное голодание — гипоксия. В морской воде, сходной по составу с плазмой крови, но более насыщенной солями, проникновение ее сквозь стенки альвеол не происходит; наоборот, морская вода, попавшая в легкие, заставляет плазму крови покинуть кровяное русло и перейти в полость альвеол; вода вместе с плазмой и остатками воздуха образует пену, развивается отек легких. При этом повреждаются стенки альвеол, нарушается кровообращение и газообмен. Все это происходит в течение нескольких десятков секунд. Далее у человека прекращается сердечная деятельность, и если в последующие 4—5 минут ему не будет оказана помощь, он может уйти из жизни. Может быть более легкий случай, так называемое мнимое утопление, когда в дыхательные пути пострадавшего или совсем не попадает вода или ее попадает очень мало: вследствие острого рефлекторного спазма голосовые связки закрывают вход в гортань и трахею, и вода проникнуть в легкие не может. В этом случае прекращение сердечной деятельности происходит немного позже (в легких остается некоторый запас дыхательного воздуха, и кровь не претерпевает столь серьезных изменений, как при истинном утоплении) и, следовательно, времени и возможности для того, чтобы вернуть человека к жизни, несколько больше.

Для того, чтобы как можно быстрее ликвидировать кислородную недостаточность и ее последствия, нужно, не медля ни секунды, приступить к методам

оживления: искусственному дыханию «изо рта в рот» или «изо рта в нос» и закрытому массажу сердца. Прежде всего нужно восстановить проходимость дыхательных путей утонувшего. Для этого опрокиньте его на несколько секунд животом на бедро своей ноги, согнутой в коленном суставе, и вода, попавшая в верхние дыхательные пути, вытечет. При этом не старайтесь «вылить» из него всю воду, не теряйте на это время; затем положите пострадавшего на спину и быстро очистите ему рот от ила и песка. «Выливание» воды и очищение рта должно продолжаться не более 30—40 секунд. Начинайте делать искусственное дыхание. Положив одну руку под шею пострадавшего, другую — на лоб, запрокиньте его голову назад. В таком положении обеспечивается наиболее полная проходимость дыхательных путей и нет опасности, что язык западет назад и закроет вход в гортань. Удерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, сделайте глубокий вдох, затем плотно прижав свой рот (можно через платок или марлю) к его открытому рту, вдувайте воздух. Вдувать воздух следует резко и до те пор, пока грудная клетка пострадавшего не расправится, то есть пока не станет заметно подниматься. Если вдувания проводятся в рот, нужно зажать ноздри пострадавшего, если в нос — плотно закрывают ему рот. Сделайте подряд три вдувания (этого, как правило, бывает достаточно, чтобы грудная клетка пострадавшего расширилась) и обратите внимание на пульс пострадавшего. Если у него нет пульса на сонных артериях и расширены зрачки, немедленно приступайте к закрытому массажу сердца. Переместите кисти рук на нижнюю треть его грудины и расположите их одна на другой под прямым углом. Пальцы рук свести вместе и приподнять, они не должны касаться грудной клетки пострадавшего. Обеими руками, выпрямленными в локтях, ритмично и резко надавливайте на грудину в ритме примерно 60 раз в минуту. Сразу после толчка

необходимо быстро расслабить руки, не отнимая их от грудины. Чтобы увеличить давление, нужно помогать себе верхней частью туловища. Особенно это необходимо делать, оказывая помощь пожилым людям, у которых грудная клетка менее упруга, чем у молодых. Толчок должен быть достаточно резким, но не слишком сильным, иначе можно повредить грудину, ребра, внутренние органы. Детям в возрасте до 10—11 лет массаж сердца нужно проводить одной рукой и делать в минуту 60—80 толчков. Закрытый массаж сердца нужно чередовать с искусственным дыханием — 15 толчков на грудину, два или три вдувания в легкие пострадавлего. В момент, когда производится вдувание в рот или нос пострадавшего, массаж сердца не делается. Если еще кто-то приходит на помощь, вы можете взять на себя искусственное дыхание, а помощник — массаж сердца. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца нельзя прекращать ни на минуту до тех пор, пока не прибудет врач или не появится самостоятельное дыхание. Тонувшего человека нужно доставить в больницу, даже если он быстро придет в сознание.

При поражении молнией вид помощи зависит от состояния пострадавшего. Если он в сознании, его желательно уложить в постель, согреть: растереть кожу рук, ног, туловища, положить к ногам грелки, дать горячий чай. Если он потерял сознание, его нужно уложить на спину, подстелив одеяло или одежду. Расстегнув воротник, расслабив пояс, растирают виски, щеки, грудь мокрым платком или полотенцем, опрыскивают лицо холодной водой. Если есть нашатырный спирт, смачивают им ватку и время от времени подносят к носу пострадавшего. После того, как он придет в сознание, дайте ему выпить крепкий чай, 15—20 ландышево-валерьяновых капель, разведя их водой. В тех случаях, когда пострадавший не дышит или дыхание у него поверхностное, нужно немедленно начать искусственное дыхание способом «изо рта в

рот» или «изо рта в нос». Вдувать воздух следует не менее 12 раз в минуту, что примерно соответствует числу дыханий в норме и вполне достаточно для поддержания искусственной вентиляции легких. Выдох у пострадавшего происходит пассивно благодаря созданному повышенному давлению в легких и их эластичности. Продолжительность выдоха — это время, в течение которого грудная клетка опускается, спадает. После этого вы снова делаете глубокий вдох и весь цикл повторяется. Методом «изо рта в нос» вы можете пользоваться, тогда, когда челюсти постра-давшего плотно сомкнуты. В этом случае вы кладете одну руку на лоб пострадавшего, а другой поддерживаете его нижнюю челюсть, чтобы рот был закрыт в момент вдувания воздуха. Если пострадавший не дышит и у него нет пульса на сонных артериях, расширились зрачки, следует поочередно проводить искусственное дыхание с закрытым массажем сердца: два-три вдувания воздуха в легкие чередуются с пятнадцатью толчками на грудину. Такая процедура производится до тех пор, пока не появится само-стоятельное дыхание.

Первая помощь при переломе — это обеспечение покоя и неподвижности поврежденной конечности, что обеспечивается с помощью фанерных или деревянных шин. Если под рукой шины не окажется, можно использовать доску, палку, лыжу. Накладывают шину с таким расчетом, чтобы центр ее находился на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома. Исключение представляет перелом бедра при котором фиксируют один вышележащий сустав (бедренный) и два сустава ниже места перелома (коленный и голеностопный). В этих случаях длинную шину кладут к наружной поверхности ноги так, чтобы они захватили всю конечность и туловище до подмышечной впадины. Вторую шину прикладывают к внутренней стороне ноги по

всей ее длине. Шины крепко прибинтовывают в трех-четырех местах, но не рядом с местом перелома. Перелом костей предплечья фиксируют, согнув руку в локте. Одну шину кладут так, чтобы предплечье лежало на ней, другую шину — на плечо до ее верхней трети (до плечевого сустава). При переломе плечевой кости, первую шину кладут на предплечье, а вторая, которую прикладывают к плечу, должна быть более длинной, чтобы захватывала и плечевой сустав. При переломе костей пальцев и кисти пострадавшему кладут на ладонь скатанный из марли и ваты комок, обыкновенный мячик или другой круглый предмет и забинтовывают пальцы в согнутом положении. Переломы костей стопы фиксируют шиной, накладываемой на подошву. Наиболее опасны по своим последствиям переломы костей черепа, таза, позвоночника. В этом случае нести или везти пострадавшего следует на щите, на двух-трех сколоченных вместе досках, снятой с петель двери или непрогибающейся фанере. Его очень осторожно укладывают на спину или на живот, но так, чтобы голова не свисала. Если шины нет, можно использовать одеяло, плащ. Чтобы шины не давили на кожу и не причиняли боли, их рекомендуется предварительно обмотать тонким слоем ваты, бинта или любой мягкой тканью. Когда нет готовой шины и не удается найти подходящий материал для нее, можно прибинтовать больную ногу к здоровой, сломанную руку подвешивают на косынке или прибинтовывают к туловищу, согнув ее в локте (так же поступают при переломах ключицы и лопатки).

При кровотечении следует принять меры на его остановку. Временная остановка кровотечения предотвращает опасную потерю крови. В качестве временной остановки кровотечения можно использовать пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, наложение кровоостанавливающего жгута,

форсированное сгибание конечности. Пальцевое прижатие артерии — самый простой способ остановки кровотечения. Прижатие осуществляется не в области раны, а выше (ближе к сердцу по кровотоку), причем нужно определить, где данная артерия наиболее близко лежит к поверхности и ее можно прижать к кости: в этих точках почти всегда можно прощупать пульсацию артерии. Прижатие общей сонной артерии производится при сильных кровотечениях из ран верхней и средней части шеи, подчелюстной области и лица. Прижатие подключичной артерии делается при сильных кровотечениях из ран в области плечевого сустава, подключичной и подмышечной областей и верхней трети плеча. При сильных кровотечениях из ран нижних конечностей осуществляется прижатие бедренной артерии, а при кровотечениях из ран средней и нижней трети плеча, предплечья и кисти осуществляется прижатие плечевой артерии. Наложение давящей повязки для временной остановки кровотечения применяется преимущественно при небольших кровотечениях — венозных, капиллярных и при кровотечениях из небольших артерий. На рану накладывают стерильную повязку, поверх нее туго свернутый комок ваты, а затем туго бинтуют круговыми ходами бинта. Наложение кровоостанавливающего жгута — основной способ временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Резиновый жгут растягивают, в растянутом виде прикладывают к конечности, предварительно наложив подкладку (одежда, бинт и другое) и не ослабляя натяжения, обертывают вокруг нее несколько раз. При отсутствии резинового жгута можно использовать подручные материалы, например, поясной ремень, галстук, веревку, бинт, носовой платок, при этом перетягивают конечность как жгутом или делают закрутку с помощью палочки. Жгут накладывают выше раны и как можно ближе к ней, и затягивают его только с

такой силой, чтобы остановить кровотечение, но не более. При правильном наложении жгута кровотечение сразу же прекращается, а кожа конечности бледнеет; исчезновение пульса на какой-либо артерии ниже наложенного жгута указывает на то, что артерия сдавлена. Наложенный жгут может оставаться на конечности не более двух часов, так как при длительном сдавливании может наступить омертвение конечности ниже жгута. Если нужно продлить время наложения жгута, через два часа медленно, чтобы поток крови не вытолкнул образовавшийся в артерии тромб, распускают жгут на 3—5 минут (но здесь нужно присутствие другого человека, который перед тем как распускают жгут, производит пальцевое прижатие артерии выше жгута) и снова накладывают его, но чуть выше предыдущего места. При форсированном сгибании конечности кровотечение останавливается за счет перегиба артерий. При кровотечении из ран верхней части плеча и подключечной области производится форсированное заведение верхней конечности за спину со сгибанием в локтевом суставе. При кровотечении из ран предплечья и кисти остановка кровотечения достигается сгибанием до отказа в локтевом суставе и фиксацией согнутого предплечья с помощью бинта, притягивающего его к плечу. При кровотечении из артерий нижних конечностей следует до отказа согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах и фиксировать ее в этом положении. Нужно сказать, что форсированное сгибание конечности не всегда приводит к цели и невозможно при наличии перелома.

Для того чтобы быстро снять боль, можно применять дианетический метод, так называемый контактный ассист (контактный ассист можно применять и по отношению к себе). Он применяется при любых видах травм после оказания первой помощи. Пострадавший подводится к тому месту, где была получена травма и вы говорите: «Сейчас

мы будем выполнять контактный ассист»; после чего попросите пострадавлего принять такое положение и медленно выполнять такие движения, которые привели к травме. При этом он должен коснуться травмированной частью тела того места (или предмета), о которое нанес себе травму. Он выполняет эти движения раз за разом, прикасаясь травмированной частью тела к предмету, который причинил ему боль, до тех пор, пока боль не уйдет. После этого произнесите: «Конец ассиста».

При травмах после выполнения контактного ассиста можно выполнить дианетический ассист — прикосновение, помогающий не только снять боль, но и способствующий выздоровлению (этот ассист может применяться и в других случаях: при болезненном стоматологическом лечении, при тупой боли в пояснице, боли в ухе, расстройстве желудка, нарыве и даже для ликвидации бородавок и рубцов). Суть действия этого ассиста в восстановлении связи сознания с травмированными и больными частями тела, что достигается путем повторяющихся прикосновений одним пальцем к поврежденной или больной части тела человека. Делая ассист — прикосновение на повреждненной (или беспокоящей) части тела, мы приближаемся к этой части тела постепенно и постепенно удаляемся от нее. При этом следует стараться затронуть позвоночник, лимфатические узлы, локтевые сгибы, запястья, подколенные впадины. Согласно дианетическому представлению, перечисленное включает в себя точки, в которых может быть заперта шоковая волна (прикосновением мы освобождаем шоковую волну). Независимо от того, какой части тела оказывается помощь, области прикосновения должны включать в себя конечности (руки и ноги) и позвоночник. Прикосновения должны носить симметричный характер, то есть, если вы касаетесь точки тела на левой стороне, то вы после этого должны коснуться соответствующей точки на

правой стороне тела (боль в левой половине тела может пройти из-за касаний в правой половине тела, так как боль была заперта в правой половине тела, и наоборот); кроме того, если вы поработали с передней частью тела, нужно поработать и с задней стороной тела.

Если вы работаете с повреждением на какой-либо части тела, то помимо прикосновений в этой части тела, должны быть прикосновения на симметричной стороне тела (особенно это касается конечностей), а приближаться к этой части тела нужно через последовательность прикосновений конечностей и позвоночника. Последовательность ваших действий по отношению к пострадавшему следующая. Расскажите пострадавшему суть процедуры ассиста, и попросите его принять удобную позу, закрыть глаза. Затем прикосновениями обрабатываются ноги (прикосновения на ногах делают по очереди): все пальцы, середина стопы, середина голени с внешней и внутренней стороны, колени и под коленками, середина бедер спереди и сзади. Так же поочередно отрабатываются руки: все пальцы, середина ладони с внутренней и внешней стороны, локоть и середина предплечья с внутренней и внешней стороны. Обработка позвоночника осуществляется снизу вверх прикосновением к точкам по обе стороны от позвоночника (интервал между точками вдоль позвоночника 7—10 см, а расстояние от позвоночника влево и вправо — 1—2 см). Общая обработка заканчивается шеей и головой (по несколько прикосновений). Вторая часть работы связана непосредственно с пораженным участком тела. Выбрав определенное расстояние от пораженного участка, мы, делая прикосновения, постепенно приближаемся к центру пораженного участка. Затем, также делая прикосновения, удаляемся от центра пораженного участка и так несколько раз приближаемся и удаляемся (до тех пор, пока боль не стихнет). Перед тем как сделать прикосновение, нужно сказать пострадавшему «Посмотрите на мой палец», и только

потом нужно умеренным нажимом прикоснуться к точке тела. Пострадавший, направляя свое внимание на кончик вашего пальца, должен как бы увидеть ваш палец через свое тело. Когда это видение пальца придет, он должен сказать «Да». Вы должны его поблагодарить, сказав «Спасибо». И все это нужно делать при каждом прикосновении. В конце работы скажите пострадавшему: «Конец ассита». Ассит — прикосновение можно делать и в том случае, если пострадавший находится без сознания. Чтобы восстановить связь с ним, нужно осторожно взять его за руку и сказать: «Когда вы почувствуете мой палец, сожмите мою руку». И начинайте делать ассист. Даже если он не отвечает, продолжайте делать ассист. Через некоторое время ваша связь с ним восстановится, и он начнет отвечать вам.

2.3. Освобождение от кармических связей

Сначала о том, как не образовывать кармические связи, которые впоследствии могут обернуться кармическими ударами. Негативная кармическая связь возникает, когда у какого-то человека, который считает, что ему с вашей стороны нанесен моральный или физический ущерб, осталось чувство обиды или ненависти. Если это чувство обиды или ненависти не найдет выхода в виде разрядки, оно может быть перенесено в последующую жизнь. Поэтому старайтесь не наносить людям обиды, не вызывать у них своими словами и действиями чув-ства ненависти, а если все-таки это произошло, нужно постараться разрядить образовавшуюся кармическую связь с помощью так называемого завершенного цикла общения (незавершенный цикл общения — цикл общения, в результате которого человек становится несчастным из-за размолвки, ссоры; завершенный цикл общения — цикл общения, заканчивающийся выясне-

нием и пониманием позиций двух сторон), для чего нужно окончательно выяснить и понять позицию противоположной стороны, а в случае необходимости выразить свое сожаление за содеянное и принести извинение.

Если говорить о незавершенных циклах общения, то нужно сказать, что даже то незавершенное общение, которое не образует кармических связей, носит негативный характер, ибо снижает уровень жизненных сил, внося смятение в поток мыслей. Поэтому старайтесь завершать общение любого характера. Даже в том случае, если вам просто предлагают чашку чая или кофе, цикл общения нужно завершить по схеме: предложение выпить чай или кофе — в ответ звучит «спасибо» — другая сторона ставит точку в общении словами — «на здоровье». В любой семье должно быть правилом: никогда не ложиться спать с незавершенным циклом общения, в противном случае члены семьи будут отдаляться друг от друга. Общение нельзя завершать напряженным молчанием (а еще хуже, если одну из сторон заставляют замолчать и на этом заканчивают общение). Идеально завершенное общение — это общение, которое заканчивается тем, что все останутся довольны. Следите за собеседником и заканчивайте общение тогда, когда у него появится хорошее настроение.

Чтобы освободиться от кармических связей, нужно прежде всего перестать плыть по течению жизни. Что касается серьезных вещей, переломных моментов жизни, здесь человек, как правило, принимает решение осознанно. В повседневной, будничной жизни он часто не осознает цель, ради которой он совершает свои поступки; он плывет по течению безвольно и бездумно, становясь по существу жертвой различного рода обстоятельств. Такой человек подавляет свое внутреннее видение или образ того, как должны складываться разные

стороны его жизни (у каждого человека такое видение глубоко внутри существует). Нужно перестать быть жертвой и стать создателем, самому выстраивающему свою жизнь, подчиняя обстоятелства своему внутреннему видению. Чем в большей степени внешняя жизнь человека приближается к его внутреннему видению, тем в большей степени он находится в гармонии с самим собой и тем в большей степени он освобождается от кармических связей. Но самым главным шагом на пути освобождения от кармических связей является осознание того, что собой представляет наше «Я», осознание того, что «Я» независимо от тела и независимо от ума и осознание единства всего.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 4

НЕ ДОПУСКАТЬ ЗАПИСИ В СВОИ ТОНКИЕ СТРУКТУРЫ (ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА)

Юрий Михайлович Иванов

ДИАНЕТИКА И ДУХОВНОЕ
ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Художественный редактор Дьяконов Ю.В.
Оригинал-макет Гурлянд С.Г., Гурлянд Г.А.
Корректор Хачинян Н.П.

Подписано в печать 24.04.95 Формат 84×108 1/32. Бумага тип. №2.
Печать офсетная. Усл. п.л. 18,5. Тираж 25 000 эк. Заказ № 346

Издательство «Маги и К°»
125537 Москва, Малая Грузинская, д.27

АООТ „Чертановская типография"
113545, Москва, Варшавское шоссе, 129а

